



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

Escuela Transformadora para la Patria Digna

SEMANA 2. UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA

CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA

3º PRIMARIA



Del 6 al 10 de septiembre



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 01

Recibe un caluroso saludo de parte de todos los maestros de la escuela.

FRASE DEL DÍA: "*Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte*"

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El coronavirus-19 fue declarado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una pandemia global. Hay muchísimos virus en el mundo, uno de ellos es el de la influenza o gripe. El virus de la influenza se transmite entre personas al toser o estornudar. La infección endémica **está presente en una zona de manera permanente**, en todo momento durante años. Una epidemia es un aumento de casos **seguido de un punto máximo y, luego, una disminución**. La pandemia es una epidemia que ocurre **en todo el mundo más o menos al mismo tiempo**.

FRASE DE LA ESCUELA: Hoy desde casa y mañana desde la escuela desarrollemos una educación para un mejor futuro para todos.

TEMA GENERAL
ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Comenzamos Rotación de tobillos: con el pie en punta, levantado en el aire o apoyado en el suelo, se rota la articulación hacia la izquierda y hacia la derecha. Lo ideal es hacer este desplazamiento 30 segundos para cada lado.

Movimiento de rodillas: con los pies y las rodillas juntas y un poco flexionadas, se hará un movimiento de adelante atrás. Para que sea más cómodo se pueden apoyar las manos en los muslos o en las rodillas.

Círculos con la cadera: si sabes bailar el Hula Hoop, sabes hacer este. Con las manos en la cintura, rotamos la cadera a un lado y a otro. Basta con 30 segundos en cada dirección.

Elevación de brazos: se trata de levantar el brazo todo lo que se pueda mientras se baja el otro.

Afirmación y negación: para calentar los músculos del cuello, nada mejor que decir que sí y que no. Con suavidad, se hará el gesto de la negación y la afirmación. Primero uno y luego el otro, o viceversa.

Canto

De colores

AUTOR: Joan Baez

De colores, de colores se visten los campos en la primavera.

De colores, de colores son los pajaritos que vienen de afuera.

De colores, de colores es el arcoíris que vemos lucir.

Y por eso los grandes amores, de muchos colores me gustan a mí.

Canta el gallo, canta el gallo, con el quiri, quiri, quiri, qui, qui, qui.

La gallina, la gallina con la cara, cara, cara, ca, ca, ca.

Los polluelos, los polluelos con el pio, pio, pio, pio, pi.

Y por eso los grandes amores, de muchos colores me gustan a mí.

Y por eso los grandes amores, de muchos

colores me gustan a mí.

De colores, de colores brillantes y finos se viste la aurora.

De colores, de colores, son los mil reflejos que el sol atesora.

De colores, de colores se viste el diamante que vemos lucir.

Y por eso los grandes amores, de muchos colores me gustan a mí.

Y por eso los grandes amores, de muchos colores me gustan a mí.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Vamos a visitar la cocina y observa que tipo de alimentos hay. Los vamos a mirar con mucha atención.

DIBUJO

Dibuja en tu libreta los alimentos que consideres que son benéficos para tu cuerpo.

CAMPOS SEMÁNTICOS

Un campo semántico es un grupo de palabras cuyos significados están relacionados entre sí.

Por ejemplo, el campo semántico de animales de granja.

Animales de granja= Caballo, vaca, gallo, gallina, pollitos, cerdo.

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

20 frutas y otro de 20 verduras

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Elige 10 frutas y 10 verduras y haz pares de palabras agregándole un adjetivo calificativo.

Recuerda que los adjetivos calificativos son palabras que describen cómo es el adjetivo, por ejemplo:

Manzana sabrosa

jitomate rojo

árbol grande

puerta negra

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Fruta, verdura, legumbre, cereales, hortalizas.

Oraciones simples

A los pares de palabras que hiciste elige 10 más y agrégales un artículo al principio, para que formes una oración simple.

Los artículos son: el, la, los, las, un, uno, una, unos.

La oración simple: Es la que solamente tiene sujeto. el sujeto de una oración es de quién hablamos.

Por ejemplo: lo subrayado son los artículos y todo junto es una oración simple.

La manzana sabrosa - El jitomate rojo - El árbol grande - La puerta negra

oraciones compuestas

Con las 10 oraciones anteriores forma oraciones compuestas.

Las oraciones compuestas son las que llevan sujeto y predicado. El predicado nos indica algo sobre el sujeto, el verbo se incluye en el predicado.

Ejemplo:

La manzana sabrosa tiene mucha fibra. (El predicado de esta oración es: tiene mucha fibra)

El jitomate rojo contiene calcio. (El predicado es: contiene calcio)

Las adivinanzas

Pregunta a algún familiar si saben adivinanzas que hablen de frutas, verduras o algún alimento.

Y jueguen a adivinarlas.

Inventa adivinanzas sobre alimentos, pregúntales a tus papás para que te las adivinen.

Escribe en tu cuaderno todas las adivinanzas con las que estuvieron jugando y las que inventaste.

Investiga trabalenguas que hablen sobre alimentos.

Escríbelos con letra cursiva en tu cuaderno.

Las ciencias de la naturaleza

Investiga en tu diccionario y a nota en tu cuaderno las siguientes palabras:

fenómeno natural, diversificación, universo, reacciones y geología.

Lee el siguiente párrafo.

Dentro de las ciencias naturales pueden mencionarse cinco grandes ciencias: la biología, la física, la química la geología y la astronomía. La biología estudia el origen y evolución de los seres vivos. La física es la ciencia natural que se centra en las propiedades e interacciones de la materia. La química se focaliza en la materia, su composición, estructura, propiedades y cambios experimenta. La geología analiza el interior del globo terrestre. La astronomía es la ciencia que estudia los cuerpos celestes.

Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno, y también realiza las mismas preguntas a algún familiar y anota su respuesta también.

¿Qué es para ti ciencia?

¿Por qué son importantes las ciencias naturales en nuestra vida diaria?

ALIMENTACIÓN SANA

Contenido: Las frutas y las verduras

Las frutas y las verduras son ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes, nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. También son ricas en fibra, agua y tienen bajo contenido de grasas.

Las frutas y las verduras casi no aportan calorías, es por esto que son muy importantes para una dieta saludable.

La comunidad y el municipio: Alimentación

Del maíz se pueden producir muchos alimentos como tortillas, tamales, corundas, uchepos, pozole, harina, aceite, entre muchos otros.

Contesta las siguientes preguntas en tu libreta con ayuda de algún familiar:

¿Tienen algún tipo de vestimenta o comida tradicional en tu comunidad?

¿Qué costumbres, rituales, creencias o tradiciones me han enseñado mis padres o abuelos?

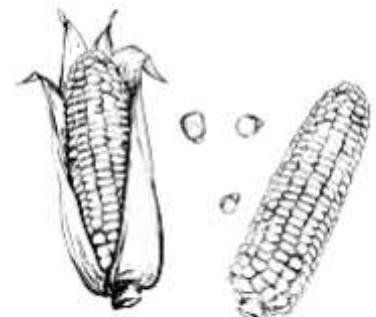
¿Hay alguna que se esté perdiendo?

¿Crees que sería importante defender las tradiciones que tiene tu familia o comunidad?

¿Por qué lo crees?

¿Alguna de las tradiciones o costumbres me sirven?

¿Por qué te sirven?



Dibuja en tu cuaderno la forma de las casas del lugar donde vives y la forma de vestir de la gente.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3º GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 02

QUE EN ESTE NUEVO DÍA APRENDAS MUCHAS COSAS NUEVAS.

FRASE DEL DÍA: "*Mantener el cuerpo en buena salud es un deber; de lo contrario, no podremos mantener nuestra mente fuerte y clara*"

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Otros síntomas **menos** frecuentes que afectan a algunos pacientes son los **dolores y molestias**, la **congestión nasal**, el **dolor de cabeza**, la **conjuntivitis**, el **dolor de garganta**, la **diarrea**, la **pérdida del gusto o el olfato** y las **erupciones cutáneas** o **cambios de color en los dedos de las manos o los pies**. Estos síntomas suelen ser leves y comienzan gradualmente. Algunas de las personas infectadas solo presentan síntomas levísimos.

FRASE DE LA ESCUELA: Aun de lejos, esperamos que le pongas todas las ganas a aprender hoy para que tengas un buen mañana.

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA

Comenzamos intentando correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros.

Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo.

Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás.

Talones al glúteo: hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo.

Correr hacia atrás: correr de espaldas es un perfecto ejercicio de calentamiento.

Una sola imagen puede brindarnos muchos elementos de información para la reflexión.

Observa con atención las siguientes.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Vamos a buscar en casa las frutas que hay, pueden ser de alagadas, de forma esférica, de formas irregulares y de distintos colores. Vamos a mirarlas bien y olerlas.

DIBUJO

En tu libreta dibuja las frutas que encontraste en casa. Procura que se parezcan a como son en la realidad.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Ropa

Números naturales

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Agregándole un adjetivo calificativo a el listado de ropa que hiciste, escribe en tu cuaderno pares de palabras.

A los pares de palabras también se les conoce como binas.

CONCEPTUALIZACIÓN

Busca el diccionario el significado de las siguientes palabras y escríbelos en tu cuaderno:
comunidad, tradición, historia, alimentación, atole, verdadero, falso.

CONTENIDO: Proposiciones lógicas: falsas y verdaderas

las proposiciones, son frases u oraciones que expresan o que afirma algo, éstas pueden ser falsas o verdaderas, se llaman proposiciones lógicas.

La lógica se interesa por este tipo de enunciados porque se les puede asignar un valor de verdad, ya sea falso (si la información es incorrecta) o verdadero (cuando la información es correcta).

Verdadero: Usualmente representado con la letra V.

Falso: Usualmente representado con la letra F.

No pueden ser falsas y verdaderas al mismo tiempo.

Su valor de verdad depende únicamente del contenido del enunciado y no de factores externos.

Los siguientes son algunos ejemplos de proposiciones con sus correspondientes valores de verdad:

Proposición	Valor de verdad
El año empieza con el mes de enero.	V
Cuando está soleado se siente calor.	V
$1 + 1 = 2$	V
El color de las nubes es morado.	F
$7 + 5 = 8$	F

Las primeras 3 proposiciones son verdaderas y su valor es V y las ultimas 2 son falsas y su valor es F. La expresión $1 + 1 = 2$ no representa ninguna palabra o frase, sin embargo es una expresión matemática verdadera.

No es necesario que una proposición sea una expresión verbal, simplemente necesitamos poder determinar el valor de verdadero o falso.

Escribe en tu cuaderno 10 proposiciones verdaderas y 10 falsas con frases. *En el mercado venden fruta.* V

Escribe en tu cuaderno 10 proposiciones verdaderas y 10 falsas con expresiones matemáticas. $3 - 2 = 5$ V

CONTENIDO: LA COMUNIDAD Y EL MUNICIPIO: LA ALIMENTACION.

LEE EL SIGUIENTE TEXTO

LA FIESTA DEL ATOLE EN TARECUATO

Tarecuato: (tarepeti –viejo y jaula –cerro: cerro viejo, en p’urépecha)

Las mujeres son las encargadas de preparar y organizar el 7 de abril de cada año desde hace varias décadas la fiesta del atole en la comunidad de Tarecuato.

Antes de la Conquista española, el atole ya gozaba de gran popularidad en Tarecuato, donde no sólo fue tradicionalmente un elemento central en las fiestas, sino que también se utiliza en las negociaciones que se realizan mediante trueque y en otros tiempos con los nahua, comerciantes de sal que pasaban por el pueblo en su ruta de la costa hacia el centro del país.

En la actualidad durante la Feria del Atole se lleva a cabo un concurso para premiar a los mejores atoles preparados, con ese motivo, del cual existe una variedad de más de 40 dulces y salados, algunos elaborados con frutas, otros con semillas y una extensa variedad de vegetales.

Los atoles más apreciados son el de haba, granos de elote con maíz y anís, garbanzo, chícharo, caña, zarzamora, aguamiel, cereza, tamarindo, fres, higo, vainilla, canela y nurití, una hierba aromática.

El día de la Feria, se organiza un concurso de los mejores atoles

para el que todos los participantes se arremolinan alrededor de la plaza principal y muestran sus variedades a los curiosos. Los jueces son las mujeres de mayor edad en la comunidad, que guardan en su memoria el sabor tradicional de la bebida preparada desde sus ancestros.

Los viejos cuentan que antes de la llegada de los españoles, el hijo del rey p’urépecha murió y durante varios días los lugareños ofrendaron los atoles que el difunto más disfrutaba con la esperanza de que éste regresara.

Durante el festejo, hay además una serie de actividades p’urépechas tradicionales de las que el acto central es la coronación de la reina, que viste el traje típico de la región; también las doncellas lucen sus galas y participan en el concurso de vestimenta tradicional.

En los festejos se presentan diversos grupos de danza regional, en los que destacan “Los viejitos”, quienes acompañan a la reina y doncellas en sus recorridos; asimismo los músicos de pirekuas, cantos tradicionales p’urépecha de una profunda melancolía.

En este pueblo de artesanos, son sobre todo importantes sus finos bordados, guanengos, fajas, faldas, delantales y cerámica, entre otros; la región es famosa por su espléndido pulque y la amabilidad de los lugareños. Así queda usted cordialmente invitado a esta bella y tradicional región michoacana.

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN TU CUADERNO

- 01.- ¿Qué significa Tarecuato?
- 02.- ¿En dónde crees que se localiza Tarecuato?
- 03.- ¿En qué consiste la Fiesta del Atole?
- 04.- ¿Quiénes organizan la actividad?
- 05.- ¿En qué época tiene su origen el atole en Tarecuato?
- 06.- ¿De qué sabores se elaboran los atoles en Tarecuato?
- 07.- ¿Quiénes son los jueces en el concurso de la Fiesta del Atole en Tarecuato?
- 08.- ¿Qué otras actividades se realizan durante los festejos de la Fiesta del Atole?
- 09.- ¿Cuáles son algunas de las artesanías más importantes que se elaboran en Tarecuato?
- 10.- ¿Por qué crees que es importante que se realicen eventos como la Fiesta del Atole en Tarecuato?
- 11.- En tu comunidad se realiza algún evento parecido al de Tarecuato; si no es así ¿qué actividad propones que se pudiera llevar a cabo con la participación de todos y que realce la alimentación sana?

ALIMENTACIÓN SANA LAS FRESAS

La fresa es un fruto de color rojo brillante, dulce y sabroso. Además de cruda, se puede consumir como licuado, mermelada, y otras formas.

Están compuestas principalmente por agua e hidratos de carbono mientras que tienen un bajo porcentaje de proteínas.

Son bajas en calorías, ayudan a disminuir el colesterol malo en

sangre además de ser un potente antioxidante y antiinflamatorio natural. Son una fuente de vitaminas del grupo B y vitamina C. mejora la salud de la vista y ayuda a perder peso.

* Escribe en tu libreta como has comido esta fruta.

* Pide a algún adulto que de diga una receta con esta fruta.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3º GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 03

Para que sea un buen día depende únicamente de nosotros, ponle todas las ganas a lo que hagas.

FRASE DEL DÍA: "*La esperanza de vida crecerá a pasos agigantados si las verduras huelen tan bien como el tocino.*"

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

La mayoría de las personas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la COVID-19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves. Sin embargo, cualquier persona puede contraer la COVID-19 y caer gravemente enferma. Las personas de cualquier edad que tengan fiebre o tos y además respiren con dificultad, sientan dolor u opresión en el pecho o tengan dificultades para hablar o moverse deben solicitar atención médica inmediatamente. Si es posible, llamar primero al centro médico para que estos remitan al paciente al establecimiento sanitario adecuado.

FRASE DE LA ESCUELA: Nosotros te apoyaremos para que tu conocimiento siga creciendo, aun estando lejos, seguimos pendientes de ti.

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Realizaremos unos giros con nuestras muñecas para que puedan relajarse durante un minuto. Haremos el ejercicio como si estuviéramos en una piscina y haremos que los brazos avancen como si estuviéramos nadando y nuestros brazos estuvieran en contacto con el agua. Este ejercicio debe hacerse durante un minuto.

A continuación, sin moverse del sitio realizaremos un ejercicio para evitar dañar la cadera. Nos moveremos como si tuviéramos un aro en la cadera durante un minuto.

Dejaremos apoyado en el suelo el pie que no vamos a ejercitar. El pie con el que realizaremos el ejercicio debe estar en el aire. El ejercicio consiste en girar el pie para prevenir problemas de tobillo. Lo realizaremos durante sesenta segundos.

Durante el canto, el tiempo parece detenerse, olvidando las preocupaciones y los problemas mundanos.

Hoy vamos a cantar

Los pollitos

Los pollitos dicen
pío, pío, pío
cuando tienen hambre
cuando tienen frío.

La gallina busca
el maíz y el trigo
les da la comida
y les da abrigo.

Bajo sus dos alas
se están quitecitos
y hasta el otro día
duermen calentitos.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Hoy vamos a buscar las verduras que encuentres en tu casa, obsévalas bien, mira los colores que tienen, si tienen algún patrón de colores, si están lisas o tienen texturas.

DIBUJO

En tu libreta dibuja las verduras que encuentras y trata de poner los colores que tienen.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Fenómenos naturales.

Animales de granja.

Productos de la vaca.

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS O PARES DE PALABRAS CON LOS ANIMALES DE GRANJA QUE ESCRIBISTE.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Fenómeno proteína bitácora labriego astronomía telescopio solsticio cronología

Contenido: La Fábula

La fábula es un texto narrativo breve, en ella se relata una historia ficticia, escrita en prosa o en verso y en la que los personajes principales suelen ser animales o cosas que actúan o personifican seres humanos . Su principal propósito es dejar una enseñanza y lo hacen a través de la moraleja que suele estar al final del texto.

Las fábulas presentan una estructura con un principio, un desarrollo y un desenlace. Como todo texto narrativo.

Lee en voz alta la siguiente fábula, toma en cuenta los signos de puntuación.

El perro del hortelano

Un labriego tenía un enorme perro como guardián de sus extensos cultivos. El animal era tan bravo que jamás ladrón alguno se atrevió a escalar la cerca de los sembrados.

El amo, cuidadoso de su can, lo alimentaba lo mejor que podía, y el perro, para mostrar su agradecimiento, redoblabía el cuidado de los campos. Cierta día, el buey del establo quiso probar un bocado de la alfalfa que su amo le guardaba, pero el perro, poniéndose furioso y enseñándole los dientes, trató de ahuyentarlo.

El buey, reprochando su equivocada conducta, le dijo:

- Eres un tonto, perro envidioso. Ni comes ni dejas comer. Si el amo destina a cada cual lo que le aprovecha y la alfalfa es mi alimento, no veo que tengas razón para inmiscuirte en negocio ajeno.

La moraleja de esta fábula es: No debemos tener envidia de los beneficios de otros. Lo que no nos sirva de provecho y lo que no nos va a ser de beneficio, debemos dejárselo a otros que si le sirviera.

O como dice el refrán *Agua que no has de beber, déjala correr.*

Investiga otras fabulas, para que las leas en voz alta y escribe una en tu libreta.

Contenido: La Bitácora Astronómica

La bitácora: es un cuaderno o libro que permite llevar un registro escrito de las diversas acciones, su organización es cronológica, lo que facilita la revisión de los contenidos anotados.

Mediante hojas recicladas elabora un pequeño cuadernillo de anotaciones o un diario en donde tendrás que ir haciendo las anotaciones de lo que se observa en cada uno de los siguientes fenómenos astronómicos:

I. fechas y sucesos durante el año:

Fases de la luna

Eclipses

Solsticios

Lluvia de estrellas

II. En tu cuadernillo elabora también algunos dibujos de lo que observes y explica el fenómeno con tus propias palabras.

ALIMENTACIÓN SANA: La leche de vaca

La leche de vaca es la que más se consume en el mundo y factores como la alimentación, raza y estación del año, entre otros, hacen que su naturaleza de la leche varíe. Tiene agua, proteínas, lípidos, glúcidos, sales minerales (sodio, potasio, calcio, hierro, magnesio, fósforo, cloruros y ácido cítrico).

También, tiene un alto contenido en vitaminas hidrosolubles (C, B1, B2, B6, B12, niacina, ácido pantoténico, ácido fólico, biotina, colina e inositol), vitaminas liposolubles (A, E, D y K) y enzimas (lactenina, lactoperoxidasa, catalasa, reductasa, lipasa, fosfatasa, proteasa, amilasa y lisozima).

Debido a su composición y su PH (grado de acidez, que está entre 6,5 y 6,7), la leche es un medio excelente para el desarrollo microbiano: bacterias, mohos y levaduras. Esto origina una serie de modificaciones químicas que permiten procesos alterativos y procesos útiles (elaboración de otros productos como queso y yogur).

Realiza el siguiente experimento con la ayuda de un adulto.

Como hacer queso en casa

Ingredientes

1 litro de leche entera
3 limones el jugo
1/2 cucharada sal

Procedimiento

Con la ayuda de un adulto poner a calentar la leche, cuando esté caliente (a unos 75 °C) apagarla.

ponerle el jugo de los limones y revolver hasta que veas que se esta separando el suero de la cuajada.

Dejar enfriar de 20 a 30 minutos. Ya separado la cuajada del suero, lo vamos a colarlo con una manta cielo, un trapo limpio o colador para filtrarlo y retirarle todo el liquido posible. Ya filtrado se le agrega la sal y se mezcla. Puedes hacerle alguna forma o poner en un molde. Debes dejar reposar una hora aproximadamente, porque aun seguirá soltando suero.

No olvides que cuando este listo lo debes refrigerar o comértelo.

Si es posible, toma algunas fotos cuando lo realices.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 04

BUEN DÍA. CUIDA TU CUERPO. ES EL ÚNICO LUGAR QUE TIENES PARA VIVIR.

FRASE DEL DÍA: "*Estar saludable es simplemente, la velocidad más lenta a la que uno puede morir.*

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Una persona puede contraer la COVID-19 por contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotículas que salen despedidas de la nariz o la boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar. Estas gotículas son relativamente pesadas, no llegan muy lejos y caen rápidamente al suelo. Una persona puede contraer la COVID-19 si inhala las gotículas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante mantenerse al menos a un metro de distancia de los demás. Estas gotículas pueden caer sobre los objetos y superficies que rodean a la persona, como mesas, manijas y barandillas, de modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante a base de alcohol.

FRASE DE LA ESCUELA: Lo imposible es algo que no intentas, así que no dejes nada sin terminar.

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA

comenzamos girando los tobillos a la izquierda y luego a la derecha, luego levantar las rodillas hacia la cadera una a la vez, enseguida hacemos con la cadera la figura del numero 8, lo siguiente es mover los brazos como aspas de molino hacia adelante y hacia atrás. Con la cabeza movemos de izquierda a derecha nuestra cabeza, como si dijéramos no, lento y después de arriba hacia abajo como si dijéramos si.

Estirar y flexionar brazos. Separar los pies uno detrás del otro. Sin doblar el tronco bajar suavemente hasta estirar la pierna. Agarrarse las manos por detrás de la espalda y estirar hacia atrás. Levantar un brazo. Doblar el otro por detrás de la cabeza y agarrar el codo. Moverlo suavemente hacia el hombro contrario.

Una sola imagen cuenta mas que mil palabras, piensa en lo que tratan de explicar las siguientes.

Observa con mucha atención.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Vamos a observar los que desayunemos y comamos hoy. Poner atención en las cosas que lo componen y si no lo sabes, puedes preguntar a quien lo preparo.

DIBUJO

En tu libreta dibuja lo que desayunaste y comiste.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

productos del campo

nutrientes

semillas

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Agregándole un adjetivo calificativo a el listado de los productos del campo que hiciste, escribe en tu cuaderno binas.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Principio, argumento, pensamiento, productos, platillos.

CONTENIDO: LA VIDA EN MI COMUNIDAD

Localiza en un mapa de Michoacán la población de Tarecuato y en el mismo mapa ubica tu comunidad.

Con ayuda de tus papás elabora una lista de los principales productos que se cultivan en tu comunidad y establece las características nutritivas de cada uno de éstos.

Investiga cuál o cuáles son algunos de los platillos tradicionales de tu comunidad y establece su origen. De ser posible redacta los ingredientes y modo de preparado.

Si el nombre de tu comunidad o municipio honran la vida de algún héroe de la Patria, dibújalo en tu cuaderno y cúbrello con algún tipo de semillas (maíz, frijol, calabaza, lenteja, frijol, etc)

CONTENIDO: VERDADERO O FALSO

En las siguientes proposiciones determina su valor de verdad colocando la V de verdadero o la F de falso.

La tierra es plana.	_____	7 + 3 = 11	_____
Las tortillas son de maíz.	_____	8 - 4 = 4	_____
Las fresas son buenas para la salud.	_____	4 x 2 = 8	_____
La luna es un planeta.	_____	6 + 3 = 9	_____
Hay personas que tienen la sangre azul.	_____	15 - 7 = 7	_____
La tierra es el centro del universo.	_____	3 x 3 = 10	_____
Todos los que se enferman de covid-19 mueren.	_____	4 + 4 = 8	_____
El atole se hace con masa.	_____	9 - 5 = 4	_____
Solo se pueden hacer atole de un sabor.	_____	5 + 7 = 15	_____
En México no existen tradiciones.	_____	6 - 2 = 4	_____

ALIMENTACIÓN SANA El yogurt natural

El yogur es un alimento muy antiguo. Los primeros vestigios de su existencia datan de entre 10 000 y 5 000 a. C., en el Neolítico. El yogur es un alimento predigerido, que contiene una gran cantidad de nutrientes como carbohidratos, proteínas, lípidos, minerales y vitaminas.

tiene una baja densidad energética, es una buena fuente de

calcio y otros minerales.

El yogur contiene vitaminas del grupo B, A y E.

Es una fuente excelente de proteínas de alta calidad.

el yogur se digieren con más facilidad que las de la leche normal.

Cómo hacer yogurt natural casero

Los ingredientes

1 Litro de leche entera de buena calidad. (NO sin lactosa ni descremada)

1 yogurt natural sin azúcar de 125 gr.

El procedimiento

Con la ayuda de un adulto coloca la leche en una olla a fuego medio. La temperatura de la leche debe llegar a 60°C aproximadamente y no tiene que hervir nunca. Si no tienes un termómetro de cocina utiliza tu dedo meñique. Para medir la temperatura pon tu dedo adentro de la leche, si quema pero logras soportarlo por 10 segundos, significa que ya está lista! Puedes sacar la leche del fuego.

Mezcla la leche con un vaso de yogurt natural y remuévelo hasta disolverlo completamente.

Coloca la mezcla de leche y yogurt en un recipiente de vidrio o plástico que se pueda cerrar herméticamente.

Envuelve el recipiente en una manta de lana o de polar y ponlo dentro de una bolsa de plástico. Amarra bien la bolsa para que el calor no se salga.

Colócalo en un lugar cerrado y lejos de corrientes de aire. Puede ser en el horno apagado, un clóset o un armario.

Dejamos el yogur desarrollarse durante 8 / 12 horas para que las bacterias del yogurt se reproduzcan. Mientras mas tiempo lo dejas mas denso se vuelve.

Una vez pasado el tiempo descubrimos el recipiente y lo ponemos en el refrigerador para consumirlo bien fresco.

Después de enfriarse, se puede añadir fruta, azúcar y otros ingredientes.

Si tienes la posibilidad, toma unas fotos mientras realizas el proceso y la terminación.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 05

Buen día, que lo que aprendemos hoy, sea un camino para llegar a nuestro destino el día de mañana.

FRASE DEL DÍA: "*La sonrisa es una línea curva que lo endereza todo, mantente con una buena actitud en este día y sonríe.*"

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Practicar la higiene respiratoria y de las manos es importante en TODO momento y la mejor forma de protegerse a sí mismo y a los demás.

Cuando sea posible, mantenga al menos un metro de distancia entre usted y los demás. Esto es especialmente importante si está al lado de alguien que esté tosiendo o estornudando. Dado que es posible que algunas personas infectadas aún no presenten síntomas o que sus síntomas sean leves, conviene que mantenga una distancia física con todas las personas si se encuentra en una zona donde circule el virus de la COVID-19.

FRASE DE LA ESCUELA: recuerda que queremos que salgas adelante, porque tu serás quien dicte el camino hacia el futuro de el mañana.

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Realizaremos unos giros con nuestras muñecas para que puedan relajarse durante un minuto. Haremos el ejercicio como si estuviéramos en una piscina y haremos que los brazos avancen como si estuviéramos nadando y nuestros brazos estuvieran en contacto con el agua. Este ejercicio debe hacerse durante un minuto.

A continuación, sin moverse del sitio realizaremos un ejercicio para evitar dañar la cadera. Nos moveremos como si tuviéramos un aro en la cadera durante un minuto.

Dejaremos apoyado en el suelo el pie que no vamos a ejercitar. El pie con el que realizaremos el ejercicio debe estar en el aire. El ejercicio consiste en girar el pie para prevenir problemas de tobillo. Lo realizaremos durante sesenta segundos.

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

Tengo, tengo, tengo. Se repite todo 2 veces.

Tengo, tengo, tengo.
Tú no tienes nada.

y otra me mantiene
toda la semana.

Tengo, tengo, tengo.
Tú no tienes nada.

Tengo tres ovejas en una cabaña.
Una me da leche,
otra me da lana,

Caballito blanco
llévame de aquí.
llévame hasta el pueblo donde yo nací.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Hoy vamos a buscar las verduras que encuentres en tu casa, obsévalas bien, mira los colores que tienen, si tienen algún patrón de colores, si están lisas o tienen texturas.

DIBUJO

En tu libreta dibuja las verduras que encuentras y trata de poner los colores que tienen.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Derivados del maíz

Animales que se comen.

Días de la semana.

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS CON LOS ANIMALES QUE SE COMEN Y CON LOS DERIBADOS DEL MAÍZ.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

FUNCTION ORGANISMO PERMAFROST VITAL MILILITRO DERIVADO GASEOSO SOLIDO

Contenido: La anécdota

Una anécdota es un relato breve de un acontecimiento extraño, curioso o divertido, ocurrido a la persona que lo cuenta.

Ejemplo:

De pequeño, con un amigo jugábamos a los espías. Vimos a un vagabundo en la calle y seguimos sus movimientos diarios durante una semana. A la siguiente semana, nos dio un billete de veinte pesos para que lo dejáramos tranquilo.

Pide a las personas con las que vives que cuenten una anécdota, tú cuéntales una también.

Escribe tu anécdota en tu cuaderno.

Contenido: ¿Qué es el agua?

El agua es una sustancia líquida sin olor, sabor y color, que existe en estado más o menos puro en la naturaleza y cubre un porcentaje importante (71%) de la superficie del planeta Tierra. Además, es una sustancia bastante común en el Sistema solar y el universo, aunque en forma de vapor (su forma gaseosa) o de hielo (su forma sólida).

En nuestro planeta, el agua se encuentra contenida en los mares y océanos (96,5%), en los glaciares y casquetes polares (1,74%), depósitos acuíferos y permafrost (1,72%) y del resto (0,04%) repartido entre lagos, humedad de los suelos, vapor atmosférico, embalses, ríos y en el cuerpo mismo de los seres vivos.

Contesta las siguientes preguntas en tu libreta.

¿Por qué es tan importante el agua?

¿Qué pasaría si el agua se terminara?

¿Cuántos litros de agua consumes al día?

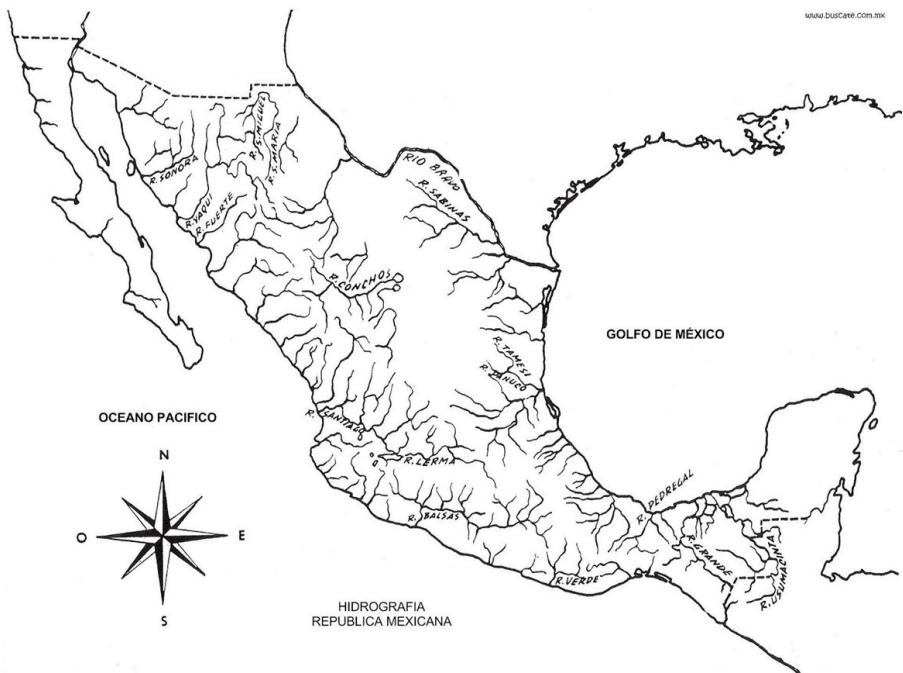
¿En que favorece a nuestro organismo el tomar agua?

En tu cuaderno realiza 8 dibujos de actividades en donde se utilice el agua y descríbelo.

En el siguiente mapa hidrográfico de México, colorea los mares, ríos y lagos.

Por último, con ayuda de un familiar investiga si en tu comunidad se encuentran ríos, lagos mares etc.

Anota su nombre y dibújalo en tu libreta.



ALIMENTACIÓN SANA: La avena

La especie de avena que más consumimos los humanos se llama Avena sativa L., y hasta tiene su nombre en náhuatl: ahuacuatemuli. Debido a su buen contenido nutrimental, en México se le conoce como la reina de los cereales.

La avena es un cereal de la familia de las gramíneas cuyas semillas son ricas en varios nutrientes.

Algunos de los beneficios de la avena son:

Ayuda a perder peso.

Es una gran fuente de energía.

Controla los niveles de azúcar en sangre.

Ayuda al sistema nervioso y a los huesos.

Mejora la digestión y controla el colesterol.

Regenera tejidos.

Realiza el siguiente experimento con la ayuda de un adulto.

Elabora tortitas de avena, con ayuda de un adulto.

Ingredientes:

1 taza de avena

¼ de cebolla picada

2 huevos

Sal y pimienta al gusto

Aceite suficiente.

Procedimiento:

Mezcla la avena con los huevos, la cebolla, sal y pimienta al gusto, bate todo muy bien. En una sartén pon aceite a calentar y vierte la mezcla formando tortitas con una cuchara, deja que se frían por ambos lados. Sirve acompañadas con arroz rojo y una ensalada de lechuga, jitomate y pepino (sugerencia)

Si es posible. Toma unas fotos mientras realizas el experimento.

Si es posible. Toma unas fotos mientras realizas el experimento.



Durante el periodo neoliberal fue evidente el nivel de deterioro al que se llevó a la nación mexicana a partir de una política educativa encaminada a destruir los procesos formativos de la niñez y juventud mexicana, a depreciar la función social del maestro y a un total abandono, por parte del Estado neoliberal, de su responsabilidad de garantizar el derecho social a la buena educación para el buen vivir. La dimensión del saldo de destrucción neoliberal en la educación y la cultura es descomunal: destrucción del Proyecto Histórico de la Nación Mexicana; despojo cultural, abandono de la ciencia; imposición de educación para la alienación, marginación y exclusión social; analfabetismo y deshumanización; abandono material de las escuelas; privatización y establecimiento del proyecto de escuela empresa que desarticuló el Sistema Educativo Nacional (SEN); desprofesionalización magisterial; destrucción del sindicato, de la relación colectiva y los derechos adquiridos.

Imperativo es renovar la educación y la escuela pública con un programa integral guiado en los preceptos más elevados de la educación popular, cuyo fin mayor sea la formación de comunidades y pueblos cultos y conscientes, donde no haya lugar para la enajenación y la alienación. Educación renovada para un México capaz de reconocer el tamaño de las crisis ecológica, climática, energética, alimentaria y sanitaria y actuar en consecuencia a favor de la vida en armonía con la naturaleza y con la sociedad.

El Programa Nacional Alternativo de Educación y Cultura (PNAEC) es **Educación Popular Integral, Humanista y Científica**, es la construcción de una propuesta de educación alternativa antineoliberal, con toda posibilidad de superar la debacle educativa que generó la reforma neoliberal, es alternativo, porque rechaza las orientaciones analfabetizantes impuestas por los grupos oligárquicos a través de sus organismos internacionales; por no coexistir con la educación domesticadora, sino por ser producto de la objeción y oposición consciente de un magisterio digno en lucha; con el PNAEC se va construyendo una **Escuela Transformadora para la Patria Digna**. Estamos haciendo patria, desde la escuela se contribuye a reconstruir la comunidad solidaria, se constituyen colectividades conscientes, se promueve la renovación del medio ambiente y se contribuye a la formación de un ser humano sano, armonioso, curioso y con pensamiento crítico, laborioso, creativo, sereno y

