



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

Escuela Transformadora para la Patria Digna

SEMANA 6. UNIDAD 1 ALIMENTACIÓN SANA

CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA

3° PRIMARIA



Del 4 al 8 de octubre



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 20

Hola: buen día, Espero que tengas un excelente día.

FRASE DEL DÍA: ““El amor no es tan importante como una buena salud. No puedes amar si no estás sano. No lo aprecias. (La salud es lo que nos permite disfrutar plenamente de todo lo que la vida tiene para ofrecernos.”

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), en el mundo existen 8,708,008 casos confirmados registrados, entre ellos 183,020 fueron casos nuevos registrados el 21 de junio, mientras que el número de muertes fue de 461,715, de las cuales 4,743 se registraron el 21 de junio. En China, país en donde se originó el Covid-19, al 21 de junio se registraron 84,997 casos confirmados y un total de 4,646 muertes; sin embargo, solamente se registraron 27 casos nuevos y una muerte.

FRASE DE LA ESCUELA: “Nadie puede experimentar en cabeza ajena pero la literatura brinda esa espectacular y única posibilidad. “

Benito Taibo

TEMA GENERAL ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Iniciemos con la siguiente activación giremos nuestras articulaciones, puedes iniciar de pies a cabeza o de cabeza a los pies.

Fijemos una distancia para recorrerla con el arrastre de nuestro cuerpo en el piso, esa misma distancia la recorreremos gateando, si tienes las condiciones realiza la actividad del pasa manos, continuamos caminando una distancia determinada y finalizamos este programa trotando por un lapso de 2 min.

Al finalizar vas a respirar profundo levantando las manos formando con tu cuerpo una Y, y soltándolo lentamente, mínimo en tres ocasiones. Y para terminar tomaremos un vaso de agua.

El CANTO es un remedio natural para aliviar el estrés y la depresión

Mi limóm, mi limonero

Autor: Henry Stephen

Mi limóm, mi limonero
Entero me gusta más
Un inglés dijo yeah, yeah
Y un francés dijo oh lala

Me siento malo morena
Cabeza hinchada morena
Que no me paro morena mmm,
voy voy voy

Me siento malo morena
Cabeza hinchada morena
Que no me paro morena mmm,
voy voy voy

Mi limón, mi limonero
Entero me gusta más
Un inglés dijo yeah, yeah, yeah, yeah
Y un francés dijo oh lala

Aaayayai, limones para beber
Aaayayai, limones para beber

Aaayayai, limones para chupar
Aaayayai, limones para chupar

Mi limón, mi limonero señor
Entero me gusta más
Un inglés dijo yeah, yeah, yeah, yeah
Y un francés dijo oh lala
Venga

Me siento malo morena
Cabeza hinchada morena
Que no me paro morena mmm,
voy voy voy.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

observa qué alimentos en hojas y tallos tienen en tu casa.

DIBUJO

En tu libreta dibuja los alimentos en hojas y tallos. Que sea lo mas parecidas.

CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

hojas y tallos comestibles

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has binas con los 10 palabras del campo semántico de hojas y tallos comestibles.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Unir , usurpar, ultimar, uva, uña, uno, usar, Uruapan, uniforme, unicel, Úrsula, Ubaldo, urbano, usar.

Lee los siguientes nombres de hojas y tallos comestibles y encierra los que conozcas

<i>Apio</i>	<i>brócoli</i>	<i>caña de azúcar</i>	<i>cilantro</i>	<i>espárrago</i>	
<i>Col</i>	<i>lechuga</i>	<i>quelite</i>	<i>acelga</i>	<i>verdolaga</i>	<i>espinaca</i>
<i>Poro</i>	<i>nopal</i>	<i>coliflor</i>	<i>canela</i>	<i>perejil</i>	<i>chaya</i>
<i>Endibia</i>	<i>echalote</i>	<i>arúgula</i>	<i>diente de león</i>	<i>berros</i>	<i>papalos</i>

La fabula etiológica

LA FÁBULA ETIOLÓGICA Es de tipo narrativo, estando próxima a la explicación o interpretación de un mito en clave de exégesis histórica, o de alguna realidad, o de un hecho acaecido en el pasado, o bien cuenta la causa de un don o castigo divino. Representan una explicación de la realidad, no ejemplifican una conducta que hay que seguir.

Lee la siguiente fábula en voz alta tomando en cuenta la entonación, puntuación y expresión.

El chivo y el coyote. *fábulas de Esopo*

El chivo y el coyote, una vez que tenían sed, saltaron a un pozo cada cual por su lado; cuando se saciaron de agua miraba el chivo a todas partes buscando por dónde saldrían. Pero el coyote le dijo: “No te preocupes, ya vi lo que hemos de hacer para salir; si te paras de manos, poniéndolas contra la pared, de modo que caigan tus cuernos sobre tus lomos, yo subiré por detrás de ti para salir del pozo, y en cuanto haya salido, te sacaré a ti”. El chivo obedeció en cuanto oyó las palabras del coyote; por encima de aquél salió el coyote, pero así que

salió, se quedó riendo en el brocal del pozo. Muy enojado estaba el chivo por la burla del coyote, pero el coyote le dijo al chivo: “Si tuvieras, mi amigo, tanto seso como barbas traes, habrías buscado por dónde salir antes de brincar al pozo”.

Realiza el siguiente ejercicio en tu cuaderno.

Ficha literaria

1. Datos de la obra

Nombre de la obra:

Autor:

Género:

Tiempo, espacio y lugar en que se desarrolla:

2. Texto Lenguaje que utiliza

Personajes principales:

Principales ideas:

Enseñanza de la obra: (moraleja)

LOS ANIMALES VERTEBRADOS

Los animales vertebrados tienen huesos, además de piel, músculos, órganos de los sentidos y cerebro. Los grupos de vertebrados son los siguientes: peces, reptiles, aves y mamíferos. Hay algunos de sangre fría como los peces, anfibios y reptiles, y otros de sangre caliente como las aves y los mamíferos. La temperatura del cuerpo de los animales de sangre fría depende del medio ambiente y cambiara si donde viven hace frio o calor.

Cuando un animal de este tipo tiene frio, se mueve lentamente y buscará una zona más cálida. En cambio, los animales de sangre caliente mantienen su temperatura constante, independientemente de cómo sea el clima.

Nota científica: *El cuello de la jirafa tiene siete huesos al igual que el tuyo, estos huesos, llamados vertebras cervicales, unen la cabeza con el tronco. Casi todos los mamíferos tienen siete vertebras cervicales.*

Después de lo que has leído, completa la siguiente tabla, marca con X el espacio correspondiente si los animales tienen la característica que se indica.

	Esqueleto interno	Respira por pulmones	Respira por branquias	Tiene pelo	Tiene piel seca	Es vivíparo	Es ovíparo
Mamíferos							
Aves							
Reptiles							
Anfibios							
Peces							

Los Chichimecas

La cultura o pueblo Chichimeca, fue el nombre que los pueblos Nahuas Mexicas genéricamente aplicaron a una amplio grupo de pueblos seminómadas que habitaban el norte de México y suroeste de Estados Unidos. Algunos de estos seminómadas eran hablantes de náhuatl y otras lenguas diferentes con distintas afiliaciones étnicas y lingüísticas. Un nombre náhuatl que se utilizó para designar esos pueblos era chichimecatl, que puede traducirse ‘gente perra’ o ‘gente de linaje perro’.

La alimentación de la Cultura Chichimeca se les considero cazadores por excelencia, su alimentación era principalmente el producto de la caza, eran muy ágiles en el manejo de algunas herramientas como el arco y otras trampas para la pesca, la caza de ranas, conejos, venados, serpientes, aves y otros animales. Usaban el trueque por excelencia, y realizaban utensilios de cocina como barro, juguetes y artesanías. Una fuente importante de alimentación fue el uso de los quelites y algunas plantas o frutos, como la biznaga, las raíces, los cactus, las tunas u otros, de

manera cocida o cruda. En un segundo momento se establecieron en los márgenes de los ríos, los cuales aprovechaban para cultivar frijol, calabaza, maíz, semilla de chía etc. Además, eran artesanos, carpinteros, canteros y petateros.

Motolinía escribió:

“en cualquier lugar... todos saben labrar una piedra, hacer una casa simple, torcer un cordel en una sogá, y los otros oficios que no demanda sutiles instrumentos o mucho arte”. “después de danzar muchas danzas, se sienta [el jefe de la tribu] en un banquillo y con una espina se pica en una pantorrilla, y con aquella sangre que sale rocía la milpa, a modo de bendición”.

Vivían en cuevas naturales o en construcciones de zacate o de hojas de palma, con muros de tepetate o adobe con zoquete y techos de terrado, el basalto, las fibras de maguey y el tepetatl.

Practicaban en centros cívico.-religiosos ceremonias encabezadas por sacerdotes, médicos de usanza de medicina (con hiervas, hojas, vísceras de animales y otros) y por lo general estos centros ceremoniales se encontraban en laderas, montañas o lugares altos.

En sus ritos religiosos utilizaban mucho la bebida (alcohol de tuna o maguey) y alucinógenos (peyote). Acostumbraban quemar sus muertos y guardar sus cenizas, también realizaban entierros en montañas junto con ofrendas y figurillas.

Usaban las pieles de los animales que cazaban para vestimenta. [Tlóltzin] se relacionó con gente de la cultura Tolteca que venían de la isla de [Xicco] y éstos les enseñaron a comer carnes cocinadas y alimentos que se derivan del maíz como son las tortillas, los atoles y tamales.

Tenían como diversión entrenarse en el uso del arco y la flecha; sobre sus diversiones, fray Bartolomé de las Casas nos dice: “tenían un juego de pelota que acá [en México] llaman “batey”, que es una pelota, tamaño como las de viento, sino que es pesada y echa de una resina de árbol muy correosa, que parece nervio, y salta mucho y juegan con las caderas y arrastrando las nalgas por el suelo, hasta que venció el uno al otro. También tiene otro juego de frijoles y canillas, que todos son sabidos entre los indios de estas partes...”.

Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno.

¿algunas cosas de las que hacían los Chichimecas se siguen haciendo? ¿Cuales? ¿Cuáles de lo alimentos que usaban los Chichimecas se siguen consumiendo? ¿los juegos de los chichimecas se parecen a algunos actuales? ¿a cuales? ¿Qué elementos culturales, costumbres y tradiciones heredé de los Chichimecas? ¿Cuáles me sirven?

ALIMENTACIÓN SANA

Las hojas verdes

Las hojas verdes son el alimento de origen vegetal más primordial para una buena nutrición del cuerpo humano.

Son la principal fuente de obtención de fibra, a la que debemos otorgar numerosos beneficios para la salud: regula el tránsito intestinal; crea sensación de plenitud y evita que se coma más de la cuenta; ayuda a retener y eliminar sustancias como el colesterol; ralentiza la absorción de azúcares y grasas, y por ello es imprescindible no tan solo para personas diabéticas y con dislipemias sino que todos nos podemos beneficiar de ella; Además, reduce significativamente la posibilidad de sufrir un cáncer de colon.

Las hojas verdes son una de las principales fuentes de obtención de clorofila (el pigmento verde que les caracteriza y que tiene un potente efecto alcalinizante y dentro del cuerpo humano y nos ayuda a depurar y oxigenar la sangre), de carotenoides (que el organismo transforma en vitamina A), de vitamina C (que pierde sus propiedades al cocinarla; por esto, debemos consumir también hojas verdes en crudo) y de folatos (o ácido fólico, que es una de las vitaminas del complejo B que interviene en la formación de componentes de la sangre y el sistema inmune).

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 21

Que tengas bonito día, Y que hoy sea para ti un día muy productivo.

FRASE DEL DÍA: *"Es la salud el bien máspreciado. Máspreciado que el oro y la plata".*

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El martes 11 de agosto el presidente de Rusia, Valdimir Putin, anunció en una reunión de gobierno que su país había registrado la primera vacuna contra el coronavirus. En el anuncio el mismo Putin anunció que la Sputnik V, como fue bautizado el producto, es seguro y "crea una inmunidad estable contra el virus".

A finales de agosto las autoridades anunciaron el inicio de la última etapa de ensayos clínicos en 40.000 habitantes de Moscú, la capital de Rusia. Los científicos dicen que la vacuna rusa ha demostrado una inmunidad estable y protegería contra el nuevo coronavirus por un plazo de hasta dos años".

FRASE DE LA ESCUELA: " A los niños no hay que educarlos, hay que quererlos"

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Iniciemos por girar nuestras articulaciones, puedes iniciar de pies a cabeza o de cabeza a los pies.

Fijemos una distancia para recorrerla con el arrastre de nuestro cuerpo en el piso, esa misma distancia la recorreremos gateando, si tienes las condiciones realiza la actividad del pasa manos, continuamos caminando una distancia determinada y finalizamos este programa trotando por un lapso de 2 min.

Al finalizar vas a respirar profundo levantando las manos formando con tu cuerpo una Y, y soltándolo lentamente,

**Una sola imagen puede brindarnos muchos elementos de información para la reflexión.
Observa con atención las siguientes.**

Escribe en tu cuaderno que de da a entender las dos imágenes.



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Investiga con tus abuelos y establece una comparación y anótala, sobre los alimentos que se consumían hace 40 años y los que se consumen en la actualidad.

DIBUJO

Realiza un dibujo del tamaño de la hoja de tu cuaderno o una maqueta sobre los alimentos que se

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

localidades de tu municipio

días de la semana

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has binas con los días de la semana agregándole un adjetivo.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Litoral constitución ley régimen ayuntamiento legado recopila recolecta

CONTENIDO: Mi municipio

Michoacán se localiza en la parte centro-occidente de nuestro país, sobre la costa meridional del Océano Pacífico; su territorio comprende 59,864 kilómetros cuadrados y su litoral se extiende a lo largo de 210.5 kilómetros sobre el Océano Pacífico. Debido a sus diferentes elevaciones, la altitud más alta que presenta es de 3,840 metros sobre el nivel del mar.

Es preciso saber que al estado de Michoacán de Ocampo es popularmente conocido sólo como Michoacán y su nombre proviene del náhuatl “Michihuacán” que en español significa “lugar de pescadores”. En otra información importante, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía, (INEGI) señala que el número de habitantes en el 2020 es de 4,825,401.

EL MUNICIPIO EN LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

ARTÍCULO 115.- “Los Estados adoptarán para su régimen interior, la forma de gobierno republicano, representativo, popular, teniendo como base de su división territorial y de su organización política y administrativa el municipio libre, conforme a las bases siguientes:

Cada municipio será gobernado por un ayuntamiento de elección popular directa, integrado por un presidente municipal y el número de regidores y síndicos que la ley determina, la competencia que esta Constitución otorga al gobierno municipal se ejercerá por el Ayuntamiento de manera exclusiva y no habrá autoridad intermedia alguna entre éste y el gobierno del Estado.”

MUNICIPIO.- territorio y conjunto de sus habitantes, que constituye la base de la división territorial y de la organización política y administrativa de los Estados de un país; elige directa y democráticamente a sus gobernantes, que forman el ayuntamiento; tiene personalidad jurídica propia y maneja su patrimonio de acuerdo con las leyes correspondientes.

Michoacán es uno de los estados de México más ricos en bellezas naturales, cultura, gastronomía, legado prehispánico y también en exportación de productos agrícolas.

Las fértiles tierras de sus campos cuentan con las condiciones idóneas para crecer frutas y verduras frescas de la más alta calidad. Por esto, los productos agrícolas de Michoacán se exportan a más de 20 países alrededor del mundo, poniendo el nombre de México muy en alto en esta materia.

Principales productos agrícolas de Michoacán que se exportan a todo el mundo:

Aguacate, Fresa, Zarzamora, Limón, Mango.

Investiga el nombre de cada una de las localidades de tu municipio escríbelos en tu libreta y contesta las siguientes preguntas por cada localidad.

¿Porque le pusieron ese nombre? ¿Producen algún alimento? ¿Y cuales alimentos? ¿Cómo los preparan?

CONTENIDO: RECOPIACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE DATOS ESTADÍSTICOS

En ocasiones para resolver algunos problemas o llevar el control de algunos procesos es necesario recolectar datos estadísticos.

Los datos estadísticos es la información que se obtiene de la observación del fenómeno que estamos estudiando (ó a estudiar), el cual se lleva a cabo a las personas, animales, objetos entre otros.

Se utilizan tablas para recolectar la información, donde se recogen los datos de uno a uno y se clasifican y ordenan.

Por ejemplo esta tabla con datos del clima.

Tuvieron que recolectar la información durante una semana para poder llenarla.

	soleado	lluvioso	nublado	medio nublado
domingo	X			
lunes				X
martes		X		
miércoles	X			
jueves			X	
viernes				X
sábado	X			

Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno.

¿Cuánto días estuvo medio nublado? ¿que días estuvieron soleados? ¿Cómo estuvo el jueves? ¿Cómo estuvo el martes?

¿Cuál es el estado del tiempo que mas se repite? ¿Cuál es el estado del tiempo que menos se repite?

Realiza una tabla igual en tu libreta y llénala con los datos de esta semana.

ALIMENTACIÓN SANA El brócoli

El brócoli (también llamado brécol) pertenece a la familia de las crucíferas y es muy rico en vitaminas y en minerales, y un auténtico tesoro nutritivo que brinda múltiples bondades a nuestro organismo. Originario del Mediterráneo.

el brócoli combina con todo tipo de recetas. Les va muy bien a todos los cereales y es el ingrediente perfecto para un arroz o una sopa de mijo, y se presta para formar parte de ensaladas y cremas de verduras.

Para que conserve todas sus propiedades es preferible por optar por una cocción corta.

Una ración de 200 gramos de brócoli cubre sobradamente las necesidades diarias de vitamina C que un adulto necesita, además de aportarnos ácido fólico y vitamina A.

Su alto contenido en hierro, en clorofila y ácido fólico, hacen del brócoli un alimento muy recomendable para personas con anemia ferropénica.

Ayuda a eliminar el colesterol malo del organismo lo que protege la salud del corazón y previene las enfermedades cardiovasculares.

Consumir brócoli beneficia el hígado y ayuda a desintoxicar el organismo. Es excelente para mantener los huesos sanos y fuertes, dado su contenido de calcio, fósforo, magnesio y zinc. Previene la degeneración muscular, las cataratas y los daños de las radiaciones UV.

Gracias a su contenido de fibra, el brócoli ayuda a combatir el estreñimiento.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 22

Queridos alumno: Reciban un caluroso saludo, deseando bienestar para ustedes y su familia.

FRASE DEL DÍA: ***“Cuando te levantes por la mañana, piensa en el precioso privilegio de estar vivo, respirar,***

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), y de acuerdo con una encuesta de la OPS y la OMS, los servicios de prevención y tratamiento de las enfermedades no transmisibles (ENT) se han visto gravemente afectados desde el comienzo de la pandemia de Covid-19 en la región de las Américas.

FRASE DE LA ESCUELA: “Nadie puede resistirse a la literatura inteligente y que cuenta grandes historias, aunque las historias sean pequeñas.”

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Iniciemos por girar nuestras articulaciones, puedes iniciar de pies a cabeza o de cabeza a los pies.

Fijemos una distancia para recorrerla con el arrastre de nuestro cuerpo en el piso, esa misma distancia la recorreremos gateando, si tienes las condiciones realiza la actividad del pasa manos, continuamos caminando una distancia determinada y finalizamos este programa trotando por un lapso de 2 min.

Al finalizar vas a respirar profundo levantando las manos formando con tu cuerpo una Y, y soltándolo lentamente, mínimo en tres ocasiones. Y para terminar tomaremos un vaso de agua.

El canto es nombrar todo lo bello y encender el entusiasmo. Hoy vamos a cantar

Comer es un placer	Porque con sus vitaminas	
Autor: Miliki	Saltaras y reirás.	Coro
<i>Coro se repite 2 veces</i>	Coro	Y el agua,
Comer es un placer,		Toma dos litros todos los días,
Si sabes comer bien.	Los hidratos de carbono	Y te limpiaras por dentro,
	Proporcionan energía,	Y te llenaras de vida
Frutas y verduras	están en las patatas,	No debes abusar,
tómalas con alegría,	en la pasta y en el pan.	Pues te crece la barriga

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

A septiembre se le conoce como el mes patrio porque se festejan importantes acontecimientos que se relacionan con la lucha por la libertad y la soberanía del país. Y estos los festejamos todos los mexicanos con comida

DIBUJO

Dibuja dos de los platillos tradicionales que se consumen en los festejos de septiembre.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Bocales

tipos de calzado

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS CON LA LISTA DE TIPOS DE ZAPATOS.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Silaba prosódico ortográfico cartilaginoso vertebrado vivíparo ovíparo

Contenido: Los acentos y las tildes

Los **acentos** y las tildes. El **acento** es la mayor intensidad o fuerza de voz con que se pronuncia determinada sílaba de una palabra. El **acento** puede ser prosódico, o sea, el que no se escribe, u **ortográfico** (tilde) que es el signo que se coloca sobre la vocal que lo lleva.

Ejemplo de acento prosódico:

Puerta, **rama**, **acelga**, **canela**, **verdolaga**. Estas palabras no llevan acento escrito, pero tienen una sílaba que suena más fuerte.

Escribe una lista de 10 nombres de hojas comestibles que lleven acento prosódico, encierra la sílaba que lo lleva.

Ejemplo de palabras que llevan acento ortográfico:

Brócoli; espárrago, arúgula.

TEMA: LOS ANIMALES VERTEBRADOS

Lee el siguiente texto en voz alta

Los vertebrados son animales que tienen esqueleto óseo, huesos internos o cartilaginoso. Los animales se parecen y también se diferencian y de esta forma se pueden agrupar en **5 grupos**:

Peces.

Viven en el agua, tanto dulce como salubre o marina. Tienen un esqueleto muy sencillo formado por huesos duros, menos los tiburones y las mantarrayas cuyos huesos son cartilaginosos, el cuerpo de los peces está cubierto por escamas y además tienen aletas

Anfibios

Su nombre significa “de dos vidas”, porque una parte de su ciclo de vida se desarrolla en el agua y otra en la tierra. Los anfibios no tienen escamas, su piel es suave, húmeda y esponjosa, la mayoría pone huevos en el agua y de estos se desarrollan las crías que son llamados renacuajos.

Reptiles

Son animales de piel seca cubierta de escamas y respiración pulmonar. Nacen a partir de huevos que sus madres depositan en la tierra. Desde que nacen los reptiles se parecen a sus padres y no sufren cambios como los anfibios.

Aves

Son los únicos animales con plumas, alas para volar y dos patas para caminar en la tierra. Presentan pulmones y tienen muy desarrollado el sentido de la vista, pero no así el del olfato. Existen más de 9 mil especies de aves, que incluyen desde los pequeños colibríes hasta las enormes águilas.

Mamíferos

Si un animal tiene pelo en alguna parte de su cuerpo, se alimenta al nacer con leche materna y respira mediante pulmones, es un mamífero. Existen mamíferos terrestres y acuáticos como las ballenas y delfines.

Con la información que leíste, realiza en tu cuaderno dos dibujos de animales de cada grupo.

ALIMENTACIÓN SANA: La verdolaga

La verdolaga o *Portulaca oleracea* es una planta de pequeño tamaño pero de gran resistencia y adaptabilidad que resulta extremadamente fácil de encontrar en la naturaleza. Si bien a menudo considerada parte de la maleza, lo cierto es que tiene diversos usos y hay quien la considera un superalimento debido a su composición. Además, ya desde la antigüedad se empleaba en la cocina y se conocían algunas de sus propiedades medicinales.

Ahora bien, también hay que tener en cuenta que personas con úlceras y determinados problemas gástricos deberían evitarla (ya que aumenta la motilidad intestinal), y tampoco se recomienda en embarazadas o durante la lactancia.

Ayuda a mejorar la circulación y el funcionamiento cardiovascular, es uno de los vegetales con mayor nivel de omega-3, favoreciendo el buen funcionamiento del sistema cardiovascular, ayudando a combatir el colesterol.

Una de las ventajas de la verdolaga es el hecho de que su consumo tiene efectos diuréticos, facilitando la emisión de orina y el funcionamiento renal en general. Gracias a ello también permite expulsar elementos nocivos y residuos de nuestro cuerpo. Además de la diuresis, la verdolaga también contribuye al buen funcionamiento del tubo digestivo gracias a su elevado nivel en fibra, facilitando la excreción. De hecho, tiene efectos laxantes.

La composición de esta planta, rica en mucílagos, hace que tenga también efectos antiinflamatorios, con lo que contribuye a rebajar inflamaciones tanto generadas por infecciones como por otros problemas.

Desde la antigüedad la verdolaga ha sido utilizada como planta medicinal a la hora de tratar algunos tipos de dolor (por ejemplo el de cabeza o el de muelas), teniendo efecto analgésico. Esta planta también contribuye a impedir el crecimiento de algunas bacterias, contribuyendo al buen funcionamiento del sistema inmune. También resulta de utilidad con los hongos e incluso con algunos parásitos. El consumo de verdolaga contribuye a reducir los niveles de glucemia en sangre, pudiendo contribuir a regular el estado glucémico de pacientes con diabetes así como su resistencia a la insulina.



PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 23

Buen día: Vamos a iniciar el día con una sonrisa. FRASE DEL DÍA: ***“Cuida el medio ambiente y muy pronto tú también estarás orgulloso u orgullosa de nuestro entorno ambiental”.***

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

Puesto que los niños suelen presentar cuadros clínicos más leves y menos síntomas, los casos pueden pasar a veces inadvertidos. Es importante señalar que, de acuerdo con los datos iniciales de los estudios, las tasas de infección entre los adolescentes pueden ser más altas que en los niños más pequeños. Cuídate y deja que te cuiden, obedece las indicaciones y sugerencias de tus padres y maestros.

FRASE DE LA ESCUELA: Cada persona brilla con luz propia entre todas las demás... Mientras más leas, más brillarás.

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Iniciemos por girar nuestras articulaciones, puedes iniciar de pies a cabeza o de cabeza a los pies.

Fijemos una distancia para recorrerla con el arrastre de nuestro cuerpo en el piso, esa misma distancia la recorreremos gateando, si tienes las condiciones realiza la actividad del pasa manos, continuamos caminando una distancia determinada y finalizamos este programa trotando por un lapso de 2 min.

Al finalizar vas a respirar profundo levantando las manos formando con tu cuerpo una Y, y soltándolo lentamente, mínimo en tres ocasiones. Y para terminar tomaremos un vaso de agua.

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



OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Investiga si en tu casa tiene algún botiquín de emergencia o medicamentos para algún malestar.

DIBUJO

Dibuja en tu libreta en que formas podemos encontrar los medicamentos y su forma de aplicarlos.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

formas de los medicamentos. Ejemplo: jarabe

enfermedades

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

Has 10 binas con los medicamentos

inyección dolorosa

CONCEPTUALIZACIÓN

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

Denomina hacienda estancia bajío colonia relevancia

CONTENIDO: EL TRABAJO Y LA TECNOLOGÍA

HISTORIA DE LA PIEDAD CAVADAS, MICHOACÁN

La Piedad fue fundada por los Aztecas y denominada Zula, fue conquistada en 1380 por los p'urépechas, bajo el mando de Tariácuri, quien la llamó Aramutario Tzicuirin: "lugar de cuevas pequeñas".

Es conquistada en 1530 por españoles al mando de Nuño de Guzmán, el cual le asignó el nombre de San Sebastián Aramutario que conservó hasta el siglo XVII, época en que se le empezó a llamar La Piedad, por la imagen venerada en su templo.

En este tiempo, había dejado de ser asiento indígena y se establecieron varios españoles, que eran propietarios de haciendas, estancias y ranchos de la región.

En 1760, pasó a formar parte de la Alcaldía Mayor de Tlazazalca y eclesiásticamente se constituyó en curato, administrando las poblaciones de Tanhuato y Yurécuaro. Para 1765, la población estaba conformada predominantemente por castas, en relación a los indígenas y españoles

La agricultura, el comercio y la arriería, alcanzaron a fines del periodo colonial mucha importancia, pues abarcaban la ruta del Bajío hacia las ciudades mineras, lo que le permitió tener relevancia económica, al comerciar productos de Tierra Caliente, como granos, algodón y semillas.

A igual que La Piedad, tu municipio y tu localidad tienen una historia. Pregunta a tus abuelos, papás o gente de la comunidad la historia de tu comunidad o municipio atendiendo a las siguientes preguntas.

¿Dónde se localiza tu comunidad?, describe ¿cómo es su relieve? (lomas, valles, ríos, arroyos, depresiones, etc.), clima, número de habitantes aproximado; ocupación ¿quiénes fueron los primeros habitantes? ¿de dónde procedían?

¿ha habido algún líder en tu comunidad o municipio que sea reconocido en qué hecho histórico relevante participó?

Organiza la información obtenida y redacta un escrito al que puedes agregar dibujos sobre los datos reunidos. De ser posible, para realizar tu trabajo, recorta hojas blancas o en cartulina y átalos con hilo por uno de sus lados. Éste será tu primer libro.

CONTENIDO: RESOLUCION DE PROBLEMAS CON DATOS ESTADISTICOS

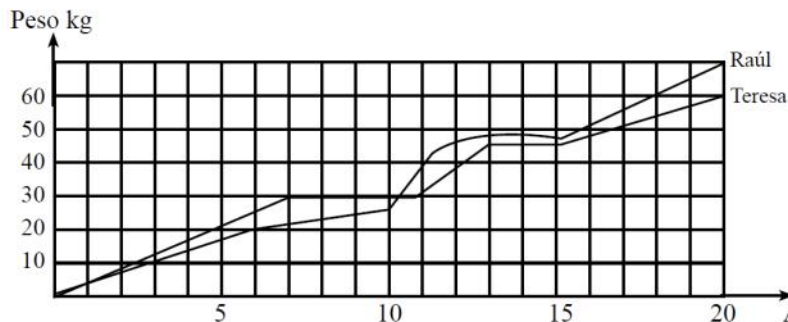
Observa el registro que hizo la profesora Juanita de la hora en que llegan sus alumnos a la escuela. Después, contesta las preguntas en tu libreta.

- Si en el grupo hay 35 alumnos, ¿cuántos faltaron?
- ¿Cuántos alumnos llegaron antes de las ocho?
- ¿Cuántos alumnos llegaron a las ocho?
- ¿A qué hora llegaron menos alumnos?
- Si la hora de entrada es la que marca el reloj, ¿cuántos alumnos llegaron tarde?
- ¿A qué hora llegaron más alumnos?
- ¿Cuántos alumnos llegaron puntualmente?
- ¿Cuántos alumnos llegaron después de las 7:50?
- ¿Cuántos alumnos llegaron a las 7:30?



Lunes 25 de enero

			X		
			X		
		X	X		
		X	X	X	
		X	X	X	
		X	X	X	X
	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X
X	X	X	X	X	X
7:30	7:45	7:50	8:00	8:05	8:10



Edad y peso de Teresa y Raúl con el paso de los años.

¿Cuántos kg pesaba Teresa a los 15 años?

¿Quién pesaba más a los 5 años? ¿Por cuántos kg?

¿A qué edades pesaban lo mismo?

¿Cuántos kg aumentó Teresa entre los 5 y los 10 años?

ALIMENTACIÓN SANA La chaya

Es originaria de Yucatán, donde su consumo se ha incorporado a la dieta popular, se propaga en forma vegetativa por estacas y su crecimiento se produce después del segundo o tercer mes de su implantación, se recomienda hacer el corte de las hojas cada 12 semanas (incluso hasta 14 semanas), con el fin de permitir a las plantas una recuperación total del daño".

la chaya contiene vitaminas, calcio, hierro y fósforo, los cuales deben de formar parte de una alimentación balanceada; también contiene proteínas y en menor cantidad carbohidratos, lo cual la hace una planta especial.

Además, la proteína de las hojas de chaya tiene un alto valor nutricional, ya que se ha visto que contiene la mayoría de los aminoácidos esenciales en las mismas proporciones que el patrón de FDA. Por si eso fuera poco, es más rica en hierro que la espinaca y es una poderosa fuente de potasio.

Al tener un gran contenido de hierro esta hoja puede ayudar a combatir y prevenir la anemia, pues este mineral esencial se

El consumo mas común de la chaya es en agua, y solo ocupas lo siguiente:

8 hojas Chaya sin tallo, 1/2 taza Azúcar, 4 el jugo limones, 1 1/2 litro Agua.

Licúa las hojas de chaya con 1/2 lt de agua y el azúcar, hasta obtener una consistencia fina. Vierte en una jarra (puedes colarlo),

PROGRAMA DE EDUCACIÓN Y CULTURA PARA TIEMPOS DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL

3o GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

CARTILLA DE ORIENTACIONES Y DE TRABAJO

FECHA

Cartilla 24

Que hoy la vida te sonría como tu a ella, bonito día. FRASE DEL DÍA: ***“Opta siempre por los alimentos naturales y evita aquellos que contienen sustancias químicas para su conservación”.***

CONTEXTO ACERCA DE LA PANDEMIA

El periodo de incubación en los niños es el mismo que en los adultos. Entre la exposición al virus que causa la COVID-19 y el inicio de los síntomas pueden pasar entre 1 y 14 días, si bien lo habitual es entre 5 y 6 días. Aunque tú te sientas bien, respeta este periodo de 14 días aislándote en casa para evitar contagiar a tus maestros, compañeritos y otras personas con las que te cruces.

FRASE DE LA ESCUELA: Ya es viernes, regala una sonrisa a tus compañeros y maestros, y deséales un buen fin de semana.

TEMA GENERAL

ALIMENTACIÓN SANA PARA SERES HUMANOS FELICES

A continuación vamos a realizar nuestra ACTIVACIÓN FÍSICA.

Iniciemos por girar nuestras articulaciones, puedes iniciar de pies a cabeza o de cabeza a los pies.

Fijemos una distancia para recorrerla con el arrastre de nuestro cuerpo en el piso, esa misma distancia la recorreremos gateando, si tienes las condiciones realiza la actividad del pasa manos, continuamos caminando una distancia determinada y finalizamos este programa trotando por un lapso de 2 min.

Al finalizar vas a respirar profundo levantando las manos formando con tu cuerpo una Y, y soltándolo lentamente, mínimo en tres ocasiones. Y para terminar tomaremos un vaso de agua.

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

la cumbia del mole

Cuentan que en Oaxaca
se toma el mezcal con café
Dicen que la hierba le cura la mala fe
A mi me gusta el mole
que Soledad me va a moler

Mi querida Soledad
Me va a guisar un molito
Por el cielo de Montealbán
De noche sueño contigo

Tres veces

Se muele con cacahuete
Se muele también el pan

Se muele la almendra seca
Se muele el chile y
También la sal
Se muele ese chocolate
Se muele la canela
Se muele pimienta y clavo
Se mueve la molendera

coro

Dos veces

Cuentan que en Oaxaca con agua es el
chocolate

Vertebrados ¿sangre fría o caliente?

Los mamíferos y las aves son de sangre caliente, lo que significa que pueden generar su propio calor.

Material

Termómetro
Libreta de anotaciones

Procedimiento

Toma la temperatura de tus papás y anota en tu cuaderno.

EXPERIMENTO 2

Materiales

Frasco de vidrio transparente con tapa perforada
Hojas o pasto
Red hecha con el palito y un trapo o manta de cielo

Procedimiento

Sal al patio, jardín o parque cercano a tu casa, con la red atrapa un insecto y recoge unas hojas o pasto.
Introduce el animal en el frasco con un poco de hojas y tápalo.
Dibuja el animal en tu cuaderno e identifica sus partes.

ALIMENTACIÓN SANA: La col

La col o repollo es originaria de Centroeuropa, aunque desde hace unos siglos se ha extendido su cultivo a todo el mundo. Ya los griegos, celtas y romanos usaban la col por sus numerosas propiedades medicinales.

La col contiene un 92% de agua, mucha fibra y pocas calorías e hidratos de carbono. Es rica en vitaminas A, C, E y B y en minerales como el azufre (lo cual aporta potentes propiedades antioxidantes), potasio, calcio... contiene también ácido fólico y arginina, la cual nos ayuda a combatir los resfriados.

Se le considera un antibiótico natural ya que contiene sustancias capaces de reducir gérmenes infecciosos.

El jarabe de repollo contra las anginas, afonía y afecciones bronquiales (exprimimos el zumo del repollo, añadimos un poco de miel y lo hervimos y lo dejamos enfriar, tomando unas cinco o seis cucharadas soperas al día).

Destaca por sus propiedades antirreumáticas, anticatarrales, digestivas, energéticas, cicatrizantes, cardíacas, y anticancerígenas (en concreto se está estudiando sus beneficios para el cáncer de mama).

Es mejor comerla en crudo, para no perder las propiedades de sus vitaminas hidrosolubles.

OBSERVACIÓN Y CONTEXTUALIZACIÓN

Hoy vamos a observar los animales que pasan volando por nuestro alrededor en el jardín o en la calle.

DIBUJO

Dibuja los animales que viste o que has visto que vuelan.

VOCABULARIO Y FRASES: CAMPOS SEMÁNTICOS

ESCRIBE EN TU CUADERNO UN CAMPO SEMANTICO DE:

Aves

insectos

VOCABULARIO Y FRASES: BINAS

ESCRIBE EN TU CUADERNO BINAS CON LAS AVES Y LOS INSECTOS QUE ESCRIBISTE EN LOS CAMPOS SEMÁNTICOS.

CONCEPTUALIZACIÓN

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

renacuajo

escamas

salubre

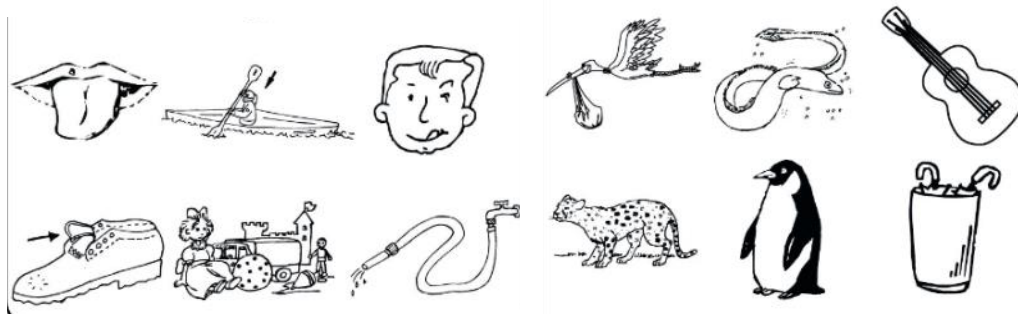
cerebro

Contenido: La diéresis

La diéresis es el signo ortográfico (¨) que se sitúa sobre la u en las sílabas gue, gui, para indicar que dicha vocal debe pronunciarse con un sonido distinto; p. ejemplo., en cigüeña, pingüino.

Escribe en tu libreta palabras que lleven diéresis.

En los siguientes dibujos encierra con color rojo los que en su nombre lleven diéresis



Contenido: El idioma purépecha

El idioma purépecha, tarasco o michoacano, es un idioma hablado por los miembros del pueblo purépecha del occidente de México. Es uno de los idiomas que se habla en Michoacán.

Repite las siguientes palabras en purépecha y trata de memorizarlas:

Tirimarandu= anoecer

churekua=nocturno

pinashku=estrella

Kutsi=luna

kapendu= obscuridad