



Sindicato Nacional de Trabajadores de la Educación

Sección XVIII, Michoacán.

Escuela Transformadora para la Patria Digna

SEMANA 34

UNIDAD 7

**LA REVALORIZACIÓN DEL TRABAJO EN EL MUNDO
CARTILLA PARA EL TRABAJO PRESENCIAL Y A DISTANCIA**

2.º SECUNDARIA



Del 16 al 20 de mayo de 2022



Educación Popular, Integral, Humanista y Científica



2do Grado	Grupo	Nombre del estudiante	CARTILLA 34
UNIDAD VII			SEMANA 4

LUNES

Agradecemos a los profesores que nos han apoyado con sus haceres en la elaboración de las cartillas. A todos ellos un gran reconocimiento, felicitaciones y respeto, porque los educadores populares contribuyen a alcanzar el buen vivir para todos y la patria que anhelamos.

Así como un enorme agradecimiento a quienes desde sus haceres contribuyeron para alcanzar un programa alternativo de educación y cultura.

¡Buen día!

EFEMÉRIDES. En un día como hoy, pero de 1863 tras 62 días de sitio, la Ciudad de Puebla se rinde ante los franceses. Y en 1889 nace en Monterrey, Nuevo León, Alfonso Reyes, destacado escritor y diplomático; hijo del general Bernardo Reyes. En 1911 en Ciudad Juárez, representantes de Francisco I. Madero y Porfirio Díaz inician negociaciones de paz, suspendiéndose los enfrentamientos en todo el país.

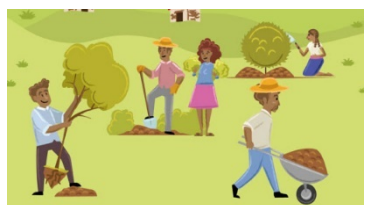
IMPORTANCIA DE LA ESCUELA. Felicidades a los maestros, recuerda el pasado 15 de mayo se conmemora el día del maestro, a los maestros los hace fil que sus estudiantes los recuerden.

TEMA GENERAL. REVALORACIÓN DEL TRABAJO. **SUBTEMA** Trabajo Colectivo

FRASE DEL DÍA. “Las pirámides, la gran muralla china, el coliseo o cualquier otra maravilla fueron construidas por miles de personas. Lo más grande de la historia se ha construido en equipo. Si quieres pasar desapercibido, continúa solo.”

CONCEPTUALIZA. ¿Qué es el trabajo colectivo?

DIBUJA. En tu cuaderno cual es el trabajo colectivo que más te gusta hacer con tus compañeros.



OBSERVA. La imagen y escribe en tu cuaderno qué es lo que crees que están haciendo.

MÍSTICA. Investiga en tu comunidad cuantas actividades hay que se tengan que hacer de manera colectiva, anótalas todas, y elige una que te parezca que es la más beneficiosa y explica el porqué.

ACTIVACIÓN FÍSICA. En familia realicen ejercicios de estiramiento, comenzando de forma acostumbrada, de pies a cabeza, y una vez que haya calentado y estirado, pueden hacer una

actividad de maneja colectiva, con música es más divertido.

BEBER AGUA. El agua ayuda a regular la temperatura de tu cuerpo, especialmente durante el ejercicio.

CULTURA DEL TÉ. El té de toronjil tiene propiedades tranquilizantes, por lo que sirve para controlar el estrés.

ECOLOGÍA. Un trabajo colectivo, sería sembrar un árbol si tienes espacio o sembrar en macetas plantas de flores.

TRABAJO. El trabajo dignifica, y más aún cuando lo hacemos de manera conjunta para un bien común.

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

EJE TEMÁTICO LECTURA.

Contenido. Texto científico.

CAMPO SEMÁNTICO. En un campo semántico escribe 20 palabras que tengan relación con el trabajo colectivo. Ejemplos: igualdad, colaboración, voluntarios...

Forma cinco **BINAS** y tres **TRINAS** que expresen una idea relacionada con el trabajo colectivo.

DICCIONARIO. Investiga el significado de estas palabras: convenio, convención, sindicato, contrato, sindicalizados.

ORACIONES. Usa algunas de las palabras que investigaste en el diccionario para redactar oraciones imperativas (no olvides que las oraciones imperativas son aquellas que dan ordenes).

CUERPO DEL CONOCIMIENTO. Lee el siguiente contenido y en seguida redacta un resumen sobre lo leído.

EL TEXTO CIENTÍFICO. Un texto científico es una producción escrita que aborda teorías, conceptos o cualquier otro tema con base en el contenido científico a través de un lenguaje técnico especializado, surge como resultado de una investigación; en él se presenta de manera ordenada y sistémica el desarrollo del proceso investigativo, sus datos, pruebas, resultados y conclusiones. Tiene como objetivo transmitir de manera apropiada, clara y concisa el o los resultados de un trabajo de investigación en un tema específico a la comunidad científica, así como al público en general siempre y cuando se interese en el tema.

La información apropiada en el texto científico, por otra parte; es producto de un trabajo metódico y sistemático gracias al cual es estudiado y analizado un fenómeno o hecho en función de una serie de hipótesis, principios y leyes.

Los textos científicos tienen una serie de características que los diferencian de otro tipo de textos como el literario o el periodístico pues tratan de temas y situaciones que requieren de un lenguaje, un registro y una forma de abordaje específico. Lenguaje. Utilizan una terminología o léxico especializado propio de cada área (matemáticas, biología, física, química...)

Objetividad. Son textos objetivos basados en casos concretos, verificables, reproducibles, buscan transmitir al lector aspectos de la realidad abordados con rigor metódico. La subjetividad está descartada en este tipo de texto.

Claridad. Los conocimientos son comunicados al lector de manera clara y precisa, sin ambigüedades o sutilezas con una sintaxis limpia y ordenada.

Formalidad. El tema es presentado y expuesto en un registro formal de escritura con distancia y objetividad.

ANÁLISIS. Redacta brevemente un texto científico, puedes abordar temas como la rotación la traslación la fuerza de gravedad, el sistema solar las estaciones del año o lo que consideres.

TEXTO LIBRE. Ve a tu libro de Desarrollo Lingüístico Integral a la página 224 Lee detenidamente el texto titulado ¿Por qué los conejos tienen las orejas tan largas? Después de haber disfrutado la lectura responde: ¿Crees que se trata de un texto científico o de un texto narrativo? Si tu respuesta es texto narrativo... ¿A qué género narrativo pertenece?

INFERENCIA O REFLEXIÓN FILOSÓFICA. ¿PARA QUE NOS SIRBE interpretar adecuadamente un texto científico? ¿A ti en qué te beneficia comprender textos científicos? ¿Cuál es tu opinión sobre el trabajo colectivo que se hace en tu comunidad? ¿Has trabajado en colectivo con tu familia o participado en alguna acción colectiva en el lugar dónde vives?

CALIGRAFÍA. Practica el siguiente ejercicio de nuestro programa, sigue los trazos, respetando el lugar que ocupa cada letra.

Paco come poco picante.

MATEMÁTICAS

EJE TEMÁTICO. ÁLGEBRA.

CONTENIDOS: Multiplicación de polinomios

LECTURA MATEMÁTICA DEL CONTEXTO. Los polinomios Se pueden representar gráficamente, y se usan en muchos problemas de economía y de ingeniería. En economía aparecen por ejemplo para modelizar los mercados, mostrando como los precios varían con el tiempo; o como subir o bajar el precio de un producto repercute en sus ventas; o también en el cálculo de impuestos.

CUERPO DEL CONOCIMIENTO. La multiplicación de dos polinomios es la suma del producto de todos los monomios del primer polinomio por todos los monomios del segundo polinomio.

EJEMPLO 1	EJEMPLO 2
$(2x + 3) \cdot 4x$ <p>Vamos a multiplicar el binomio $2x+3$ por el monomio $4x$. Para ello, multiplicamos $2x$ por $4x$ y 3 por $4x$:</p> $(2x + 3) \cdot 4x =$ $= 2x \cdot 4x + 3 \cdot 4x$ <p>El producto $2x \cdot 4x$ se simplifica multiplicado sus coeficientes y sumando los exponentes de sus partes literales (1 y 1):</p> $2x \cdot 4x + 3 \cdot 4x =$ $= 8x^2 + 3 \cdot 4x$ <p>Hacemos lo mismo con el producto $3 \cdot 4x$ (ahora los exponentes son 0 y 1):</p> $8x^2 + 3 \cdot 4x =$ $= 8x^2 + 12x$ <p>Por tanto, el producto calculado es</p> $(2x + 3) \cdot 4x = 8x^2 + 12x$	<p>Vamos a multiplicar los binomios $x+2$ y $6x+1$.</p> <p>Primero, multiplicamos el monomio x del primer polinomio por los dos monomios del segundo. Después, hacemos lo mismo con el segundo monomio (+2):</p> $(x + 2) \cdot (6x + 1) =$ $= x \cdot 6x + x \cdot 1 +$ $+ 2 \cdot 6x + 2 \cdot 1$ <p>Simplificamos el resultado (multiplicando los coeficientes y sumando los exponentes de las partes literales):</p> $x \cdot 6x + x \cdot 1 +$ $+ 2 \cdot 6x + 2 \cdot 1$ $= 6x^2 + x + 12x + 2$ <p>Podemos simplificar más:</p> $6x^2 + x + 12x + 2 =$ $= 6x^2 + 13x + 2$ <p>Por tanto,</p> $(x + 2) \cdot (6x + 1) =$ $= 6x^2 + 13x + 2$

REFLEXIÓN MATEMÁTICA.

Resuelve las siguientes  Multiplica.

multiplicaciones de polinomios

a) $(x - 1) \cdot (2x - 3)$

b) $(3x - 2) \cdot (x - 5)$

c) $(2x + 3) \cdot (3x - 4)$

d) $(x + 1) \cdot (x^2 + x + 1)$

e) $(2x - 1) \cdot (2x^2 - 3x + 2)$

f) $(3x + 2) \cdot (x^3 - 2x^2 + 5x + 1)$

g) $(x^2 - 2x - 3) \cdot (2x^3 - 5x^2 - 4x + 3)$

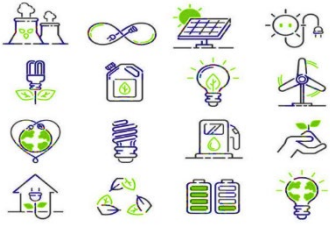
CIENCIAS

EJETERMÁTICO. EL UNIVERSO Y LA HUMANIDAD.

CONTENIDO. Manifestación de la energía.

ACONTECIMIENTO CIENTÍFICO. Manifestación de la energía. Las manifestaciones de la energía incluyen diferentes formas de la misma. Algunos ejemplos son la luminosa, calorífica, química, mecánica, electromagnética, acústica, gravitacional y nuclear, entre otras.

La fuente de energía primaria utilizada por el hombre es el sol, siendo esta fundamental para la existencia de la vida en la tierra y de donde se desprende la energía solar, la cual es acumulada por paneles fotovoltaicos y puede ser utilizada para diferentes usos. Otra energía es la derivada de los combustibles fósiles, que se utiliza para el transporte y otras actividades económicas.



Cada forma de energía puede ser transferida y transformada. Esta condición representa un beneficio inmenso para el ser humano, ya que éste puede generar energía de una forma y tomarla de otra.

Es así como, la fuente de energía puede ser el movimiento de un cuerpo (agua o viento), esta energía pasa por una serie de transformaciones que finalmente le permiten ser almacenada en forma de electricidad que será usada para encender una bombilla.

Aunque existen numerosas manifestaciones de la energía, las dos más importantes son la cinética y potencial.

- La energía cinética es la que se deriva del movimiento de cualquier cuerpo que posea una masa, esto puede incluir la energía eólica ya que existen moléculas de gas en el aire, dándole energía cinética.
- La energía potencial es cualquier tipo de energía que tenga un potencial almacenado y que pueda ser utilizado en el futuro. Por ejemplo, el agua almacenada en una represa para la generación de energía hidroeléctrica es una forma de energía potencial.

Distintos tipos de manifestaciones de la energía

1. **Energía química:** Es una forma de energía potencial que se encuentra almacenada en la comida, la gasolina o en algunas combinaciones químicas. Algunos ejemplos incluyen un fósforo al ser encendido, la mezcla entre vinagre y soda para formar CO₂, la ruptura de barras luminosas para liberar energía química, entre otras. Es importante resaltar que no todas las reacciones químicas liberan energía. De esta forma, las reacciones químicas que producen energía son exotérmicas y las reacciones que necesitan energía para iniciar y continuar son endotérmicas.
2. **Energía eléctrica:** La energía eléctrica se produce por electrones que se mueven a través de una sustancia específica. Este tipo de energía es comúnmente encontrado en la forma de baterías y enchufes. Es la encargada de iluminar los espacios que habitamos, darles fuerza a los motores y permitir que nuestros electrodomésticos y objetos de uso cotidiano puedan ser encendidos.
3. **Energía mecánica:** La energía mecánica es la energía del movimiento. Es la forma más común que encontramos en nuestro entorno, ya que cualquier objeto que tenga una masa y un movimiento produce energía mecánica. Los movimientos de las máquinas, las personas, los vehículos, entre otros elementos, producen energía mecánica.
4. **Energía acústica:** La energía acústica se produce cuando se hace vibrar un objeto. Este tipo de energía viaja en forma de ondas en todas las direcciones. El sonido necesita un medio para viajar, como el aire, el agua, la madera e incluso ciertos metales. Por lo tanto, el sonido no puede viajar en un medio vacío ya que no hay átomos que permitan a la vibración ser transmitida. Las ondas de sonido se transmiten entre átomos que pasan el sonido, como si se tratase de una multitud de personas que pasan la "ola" en el estadio. Es importante resaltar que, el sonido tiene diferentes frecuencias y magnitudes, por tanto, no siempre producirá la misma energía. Algunos ejemplos de este tipo de energía incluyen las voces, las bocinas los silbatos y los instrumentos musicales.
5. **Radiación electromagnética:** La radiación es la combinación de la energía calorífica o térmica y la energía luminosa. Este tipo de energía también puede viajar en cualquier dirección en forma de ondas. A este tipo de energía se le conoce como electromagnética y puede tomar la forma de una luz visible o de ondas invisibles (como las del microondas o los rayos x). A diferencia de la energía acústica, la radiación electromagnética puede viajar en el vacío. La energía electromagnética puede ser convertida en energía química y almacenada en las plantas a través del proceso de fotosíntesis. Otros ejemplos incluyen las bombillas de luz, carbones encendidos, la resistencia del horno, el sol e incluso las farolas de los autos.
6. **Energía atómica:** La energía atómica se produce cuando se dividen los átomos. De esta forma, una cantidad tremenda de energía es liberada. Es así como se producen las bombas nucleares, las plantas de energía nuclear, los submarinos nucleares o la energía del sol. Actualmente, las plantas de energía nucleares son posibles gracias a la fisión. Los átomos de uranio son divididos y la energía potencial contenida en sus núcleos es liberada. La mayoría de átomos en la tierra son estables, sin embargo, las reacciones nucleares cambian la identidad fundamental de los elementos químicos, haciendo que éstos puedan mezclar su núcleo con el de otros elementos dentro de un proceso de fisión.
7. **Energía térmica:** La energía térmica está directamente relacionada con la temperatura. Es así como este tipo de energía puede fluir de un objeto a otro, ya que el calor siempre se desplazará hacia un objeto o medio de menor temperatura. Esto se puede ilustrar cuando una taza de té se enfría. En realidad, el fenómeno que tiene lugar es que el calor fluye desde el té en dirección al aire del lugar que se encuentra a una menor temperatura. La temperatura fluye de manera espontánea del cuerpo de mayor temperatura al cuerpo más cercano de menor temperatura, hasta que ambos objetos

logran llegar a un equilibrio térmico. Hay materiales que son más fáciles de calentar o enfriar que otros, de esta forma, la capacidad térmica de un material arroja información sobre la cantidad de energía que dicho material puede almacenar.

8. **Energía metabólica:** Esta energía es la que obtienen los seres vivos a partir de la energía química que contiene de los nutrientes. El metabolismo aúna esa energía química necesaria para que los organismos puedan crecer y reproducirse.
9. **Energía lumínica:** Conocida también como luminosa. Es aquella energía que genera y transporta las ondas de luz, actuando generalmente como una partícula (fotones) o una onda electromagnética. Pueden ser de dos tipos: natural (transmitida por el Sol) o artificial (generada por otras energías como la eléctrica).
10. **Energía eólica:** Es aquella que se obtiene del viento, normalmente gracias al uso de molinos de viento. Es una energía cinética que sirve para producir otras energías como la eléctrica.
11. **Energía gravitacional:** Es la relación entre el peso y la altura. Hace referencia al tiempo potencial que la energía gravitatoria es capaz de mantener a un objeto en lo alto.

Fuente: <https://www.lifeder.com/manifestaciones-de-la-energia/>

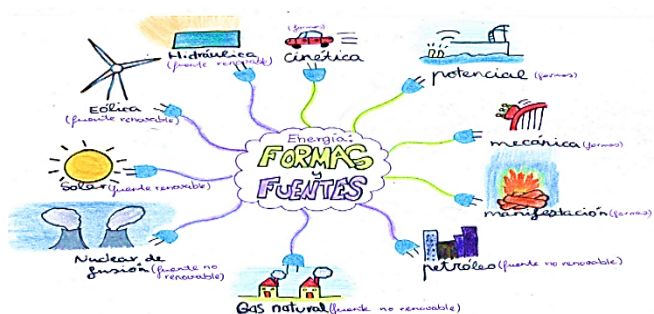
VALIDACIÓN. Esta fundamentación nos permite conocer las diferentes manifestaciones que puede tener la energía y la cual es la utilidad que el hombre puede darle a cada una de ellas.

POSICIONAMIENTO. Es fundamental comprender las manifestaciones de la energía porque gracias a ella podemos utilizar una gran cantidad de aparatos y maquinaria que nos hacen la vida mucho más fácil.

CUERPO DEL CONOCIMIENTO. Para comprender el tema se proporcionó la información correspondiente en el apartado de nota científica, puedes retroalimentar la información investigando en tú libro de Ciencias en la página 310-312 o en alguna fuente de internet, anotando en el buscador “Manifestaciones de la energía”.

SÍNTESIS E INFERENCIAS. ¿Qué es la energía? ¿Cuáles son las manifestaciones de la energía más comunes? ¿Qué es la energía cinética? ¿Qué es la energía potencial?

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. Ya que construiste tu conocimiento acerca del tema, realiza un mapa mental de “Las manifestaciones de le energía” puede incluir una definición breve o un ejemplo de la misma para que puedas identificarla. A continuación, se muestra un ejemplo.

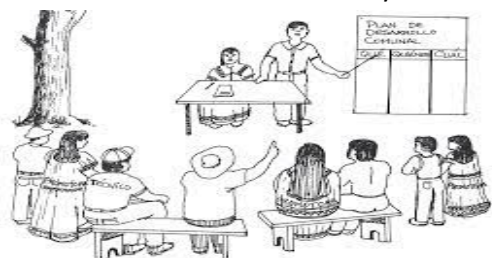


INGLÉS

CONTENTS. SIMPLE PRESENT.

INITIAL SENTENCE. Good morning, ¡have a nice day!

OBSERVE AND DRAW. Observa y colorea el siguiente dibujo.



Forma un campo semántico con la imagen.

FORM BINAS. Forma 5 binas a partir del campo semántico elaborado. La estructura será: adjective-substantive for bina.

BODY OF KNOWELEDGE. Tiempos verbales en inglés

En inglés hay fundamentalmente tres tiempos verbales: el presente (present simple o simple present), el pasado (past simple o simple past) y el futuro (future). Para cada uno de estos tiempos existe una forma continua (continuous

o progressive), una forma perfecta (perfect) y una forma continua perfecta (perfect progressive).

Present Simple, también llamado *simple present* o *present tense*, es el tiempo presente en inglés. Se asemeja al presente indicativo en español y se utiliza para expresar acciones que tienen lugar en el momento del habla.

SIMPLE PRESENT / SIMPLE PRESENT / PRESENT TENSE						
PRONOUN	VERB	COMPLEMENT		PRONOUN	VERB	COMPLEMENT
I	WORK	IN THE FACTORY		I	STUDY	AT HOME
YOU	WORK	IN THE FIELD		YOU	STUDY	WITH JUAN
HE	WORKS	IN A HOSPITAL		HE	STUDIES	ENGLISH
SHE	WORKS	AT HOME		SHE	STUDIES	EVERY DAY
IT	WORKS	A LOT		IT	STUDIES	LITTLE
YOU	WORK	IN THE MORNING		YOU	STUDY	TOGETHER
WE	WORK	COLLECTIVELY		WE	STUDY	COLLECTIVELY
THEY	WORK	AT NIGHT		THEY	STUDY	FRENCH

PHILOSOPHIC REFLECTION. ¿Recuerdas en qué momento se cambia la terminación de un verbo a “S” o “ES”? Escribe tu respuesta.

SENTENCE CONSTRUCTION. Conjugar el verbo eat (comer) y el verbo play (jugar).

SIMPLE PRESENT / SIMPLE PRESENT / PRESENT TENSE						
PRONOUN	VERB	COMPLEMENT		PRONOUN	VERB	COMPLEMENT

FREE TEXT. Traduce las siguientes oraciones.

SIMPLE PRESENT / SIMPLE PRESENT / PRESENT TENSE						
PRONOUN	VERB	COMPLEMENT		PRONOUN + VERB+ COMPLEMENT		
I	WORK	IN THE FACTORY				
YOU	WORK	IN THE FIELD				
HE	WORKS	IN A HOSPITAL				
SHE	WORKS	AT HOME				
IT	WORKS	A LOT				
YOU	WORK	IN THE MORNING				
WE	WORK	COLLECTIVELY				
THEY	WORK	AT NIGHT				

MARTES

BUENOS DÍAS.

EFEMERIDE. 18 de mayo de 1917. En Tlaltizapán, Morelos, muere fusilado por zapatistas el profesor Otilio Montaña, coautor del Plan de Ayala. 18 de mayo de 1994. México ingresa a la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos OCDE.

FRASE. “La humanidad también necesita soñadores, para quienes el desarrollo de una tarea sea tan cautivante que les resulte imposible dedicar su atención a su propio beneficio” María Curie

IMPORTANCIA DE LA ESCUELA. Ten claro que, regresando a la escuela, será necesario ponerse al corriente en todos los conocimientos que desde la distancia no se pudieron adquirir y que para ello existe la escuela con educadores populares.

TEMA GENERAL. LA REVALORACIÓN DEL TRABAJO.

SUBTEMA. La faena.

OBSERVA. En qué momentos en tu comunidad se dan faenas, a quiénes beneficia esté trabajo.

DIBUJA Y CONCEPTUALIZA, alguna faena que hayas observado o en la que hayas participado.

MÍSTICA. Lee con atención la siguiente poesía. José Ángel

Buesa
Alza la mano y siembra, con un gesto impaciente,
En el surco, en el viento, en la arena, en el mar...
Sembrar, sembrar, sembrar, infatigablemente:
En mujer, surco o sueño, sembrar, sembrar, sembrar...
Yérgete ante la vida con la fe de tu siembra;

Siembra el amor y el sueño, y soríe al pasar...
La arena del desierto y el vientre de la hembra
Bajo tu gesto pródigo quieren fructificar...
Desdichados de aquellos que la vida maldijo,
Que no soñaron nunca ni supieron amar...
Hay que sembrar un árbol, un ansia, un sueño, un hijo.
Porque la vida es eso: ¡Sembrar, sembrar, sembrar!

ACTIVACIÓN FÍSICA. Hoy y todos los días actívatte físicamente antes de empezar las actividades.

BEBER AGUA. Los problemas de presión, diabetes, obesidad, son provocados por el consumo de bebidas embotelladas con contenidos excesivos de colorantes y azúcar. Consume diariamente dos litros de agua pura que beneficia a tu salud.

CULTURA DEL TÉ. Consume té de Toronjil.

CULTURA DEL TRABAJO. Forma el hábito de realizar quehaceres domésticos todos los días sin que nadie te lo pida.

CULTURA ECOLOGISTA. Evita el uso y consumo de productos desechables, lleva tu recipiente o bolsa de tela o de mandado cuando vayas de compras.

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

EJE TEMÁTICO. VOCABULARIO Y FRASES. **CONTENIDO.** Palabras que inicien con br, tr y gr.

CONTEXTUALIZACIÓN. La palabra faena hace referencia al trabajo humano no remunerado por voluntad propia en beneficio de la colectividad o comunidad, como cuando los padres de familia limpian la escuela en beneficio de todos sin cobrar un sueldo o salario por dicha actividad, o cuando las personas realizan trabajo para la iglesia o para la propia comunidad.

CAMPOS SEMÁNTICOS. Escribe un campo semántico con palabras, que contengan lo relacionado a faena y que contengan las sílabas br, tr, gr. Ejemplo: limpiar, barrer, trigo, etc.

BINAS. Forma binas de palabras utilizando el campo semántico que acabas de escribir. Considerando que una bina es una frase de dos palabras que forman un concepto.

TRINAS. Forma trinas usando palabras del campo semántico.

CUERPO DEL CONOCIMIENTO. Localizar en tu libro Desarrollo Lingüístico integral en la pág. 210, lista de palabras con br, tr y gr. O busca en el diccionario palabras que contengan esas sílabas.

ORACIONES. Elabora oraciones utilizando las palabras que inicien con br, tr, y gr, cuidando que contengan sujeto y predicado y hagan referencia a las faenas.

TEXTO LIBRE. Redacta un texto breve con las palabras en estudio y en donde hagas referencia a la faena.

REFLEXIÓN FILOSÓFICA. ¿Qué opinión tienes sobre la forma correcta de escribir? La faena se desarrolla en nuestro país desde antes de la llegada de los españoles incluso participar en una danza como parte de las fiestas de la comunidad son parte de las faenas, así como las celebraciones tradicionales, una que trasciende es la procesión de Iztapalapa, pues todas las personas que participan de diferentes maneras lo hace sin cobrar. ¿Qué opinas de que se tenga una cultura de la faena? ¿Consideras importante como parte de la cultura y las tradiciones las faenas? ¿Has participado en alguna danza baile o presentación sin que tengan que pagarte?







Caligrafía, realiza cinco veces el siguiente ejercicio.

FELIZ DÍA PROFESOR, feliz día profesor.

MATEMÁTICAS

EJE TEMÁTICO. GEOMETRÍA.

CONTENIDOS. Fórmulas para sacar volúmenes.

Figura	Nombre	Volumen
	Hexaedro (cubo)	$V = a^3$
	Prisma regular	$V = A_b \cdot h$
	Pirámide regular	$V = \frac{1}{3} A_b \cdot h$
	Cilindro	$V = \pi r^2 \cdot h$
	Cono	$V = \frac{1}{3} \pi r^2 \cdot h$
	Esfera	$V = \frac{4}{3} \pi r^3$

LECTURA MATEMÁTICA DEL CONTEXTO. El volumen se encuentra presente en un gran número de espacios y objetos a nuestro alrededor Tu celular ocupa **volumen** y los puedes tomar. Un vaso de jugo, observemos como el jugo ocupa un **volumen** en el vaso.

CUERPO DEL CONOCIMIENTO. El volumen es una unidad métrica de tipo escalar que se define como la extensión en tres dimensiones de una región del espacio. Se trata de una magnitud que está derivada de la longitud, ya que se haya realizado la multiplicación de la longitud, el ancho y la altura de la base, o sea ya que se haya sacado el área de la base.

Para calcular el volumen de cuerpos geométricos se requiere un poco de habilidad para recordar las fórmulas que hay que aplicar.

REFLEXIÓN MATEMÁTICA. Reflexiona cada formula que se te presenta en la imagen de arriba y copia la tabla en tu cuaderno.

SOCIEDAD

EJE TEMÁTICO. PROCESOS SOCIALES POLÍTICOS DE LA HISTORIA.

CONTENIDO. Riesgos de trabajo.

CONTEXTUALIZACIÓN. Accidente del Metro de la Ciudad de México de 2021

El Incidente del Metro de la Ciudad de México de 2021 fue un acontecimiento ferroviario ocurrido el lunes, 3 de mayo de 2021, alrededor de las 22:22 horas (UTC-5).567 El suceso ocurrió entre las estaciones Olivos y Tezonco de la Línea 12 del Metro de la Ciudad de México, y tuvo como consecuencia preliminar un estimado de 26 fallecidos, 80 heridos y 5 personas reportadas como desaparecidas.

POSICIONAMIENTO. Los derechos de los trabajadores son producto de la lucha de muchas personas que dejaron su vida en el camino. ¡Defendámoslos y conservémoslos!

REFLEXIÓN ABSTRACCIÓN. La línea 12 del metro de la Ciudad de México conectaba a los habitantes del sur de la Ciudad con el centro de la Metrópoli, muchos de sus usuarios utilizaban ese medio de transporte para trasladarse a su trabajo. El accidente ocurrido ¿puede ser considerado un accidente de trabajo?

CONOCIMIENTO DE LA HISTORIA. ¿Cuándo y quiénes inauguraron la L12? Esta vía, de 23.7 kilómetros, fue inaugurada el **30 de octubre de 2012** por Marcelo Ebrard, entonces jefe de Gobierno capitalino y actual secretario de Relaciones Exteriores, y por el expresidente Felipe Calderón Hinojosa. Al evento de inauguración, realizado poco antes de que terminara la gestión de Ebrard como jefe de Gobierno del Distrito Federal, asistieron distintas personalidades, entre ellas, Miguel Ángel Macera, entonces jefe de Gobierno electo y actual senador de la República; Cuauhtémoc Cárdenas y Carlos Slim Helú, actual presidente honorario de Grupo Carso. Esta obra fue construida por un consorcio integrado por ICA, Carso Infraestructura y Construcciones y Alstom Mexicana. La Línea 12 tuvo un sobre costo de casi 50%. El monto final fue de 26,000 millones de pesos cuando la administración de Ebrard la había estimado en 17,583 millones de pesos. En 2014, debido a las fallas, el tramo de Tláhuac a Atlalilco dejó de operar durante casi dos años. El entonces jefe de gobierno, Miguel Ángel Mancera, reconoció que las fallas en la llamada Línea Dorada se presentaron desde antes de su inauguración y el inicio de sus operaciones y se incrementaron, por lo que se tomó la decisión de suspender 11 estaciones de esa vía. En mayo de 2017, el consorcio encargado de la construcción fue sentenciado a pagar una multa por 2,121 millones de pesos (mdp) por retrasos, trabajos no ejecutados, daños y perjuicios en la construcción, que fueron descontados de un monto por 6,000 mdp que el consorcio demandaba al gobierno de

la Ciudad de México por trabajos adicionales y extraordinarios de la obra. A casi 9 años de la inauguración de esta vía, la historia de la 'Línea Dorada' ha quedado marcada por un trágico accidente, luego de que este lunes 3 de mayo se venció una trabe de la vía elevada del Metro, entre las estaciones Tezonco y Olivos de la Línea 12 del Metro. El incidente provocó que cayera un tren con pasajeros, dejando un saldo de al menos 23 personas sin vida y 79 lesionados.

CONSTRUCCIÓN DE INFERENCIAS. Investiga las causas por las que las personas que habitan al sur de la Ciudad de México se trasladan largas distancias para llegar a su trabajo. ¿Qué entiendes por accidente de trabajo?

PREDECIR TRANSFORMAR. Realiza un guion de programa de radio en el que informes los derechos de los trabajadores en relación con los riesgos de trabajo.

SALUD

EJE TEMÁTICO. ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL.

CONTENIDO. Beneficios de la meditación y el descanso en la salud.

VALIDACIÓN. Puede que el concepto de “meditación” le resulte familiar, pero eso no significa que comprenda lo que implica. Cuando algunas personas piensan en la meditación, se imaginan retiros en lugares lejanos, no en sus propias salas de estar. Millones de personas de todo el mundo practican la meditación, pero, para muchos, la práctica aún parece demasiado exótica para la vida real. Esto puede deberse a que la meditación no es “una sola cosa”. Es un concepto que se usa para referirse a una familia de actividades diferentes que involucran la mente y el cuerpo. Lo que comparten estas actividades es la concentración enfocada. Cualquier persona que desee practicar meditación puede hacerlo, y está comprobado que es beneficiosa para la salud y el bienestar.



El descanso es un factor importante para la salud y bienestar. Cuando descansamos, nuestro cuerpo se recupera y restaura mediante varias fases que ocurren durante el ciclo de descanso.

Durante las diferentes fases de descanso, los tejidos del cuerpo crecen y se reparan, la hormona del crecimiento- responsable del crecimiento y desarrollo del cuerpo- se segrega, y la energía del cuerpo se restaura. Por ello, dormir lo suficiente es fundamental para la salud y bienestar.

POSICIONAMIENTO. Si duermes 8 horas diarias, **la memoria mejora, el sistema inmune se fortalece, la presión sanguínea baja, la inflamación en el cuerpo se reduce, la concentración y capacidad mental mejora,** y tendrás **más energía y mejor humor.** También ayuda a **mantener un peso saludable,** ya que la falta de descanso contribuye a la subida de peso. La parte del cerebro que controla el sueño, también es responsable del metabolismo, por ello, cuando no duermes lo suficiente, **tu cuerpo segrega una hormona que incrementa el apetito,** haciendo que comas más. La meditación también puede ayudar a desarrollar una perspectiva más positiva ante la vida. Independientemente del tipo de meditación que desee explorar, todas las formas promueven la atención centrada, la respiración relajada y una actitud abierta y cálida. Todas estas son prácticas que puede llevar al “mundo real” cuando esté preparado.

CUERPO DEL CONOCIMIENTO. El estrés supone la activación de la alarma general que activa todo tu cuerpo, llenándote de energía para afrontar una amenaza (ya sea un tigre que amenaza tu vida o la presión en el trabajo). Y esta alarma comienza en tu mente, enviando información al resto del cuerpo a través de hormonas para señalar a tus suprarrenales que segreguen más cortisol, para que el corazón lata más rápido, para que el páncreas segregue menos insulina y así tengas más azúcar en sangre y más energía. Además de esto, la sangre fluye hacia tus músculos, lo que te puede provocar mareo y sensaciones extrañas en el estómago.

Lo curioso de esto es que en el ataque de ansiedad o pánico, se experimentan todos estos signos y síntomas, señal de que el cuerpo está respondiendo ante una amenaza que nace en tu mente. Si nunca paras... si te mantienes en la rueda de la presión en el trabajo, de las responsabilidades sin fin, lograrás agotarte porque *tu mente vivirá en modo supervivencia y en ese estado es imposible relajarse* y dejar que la creatividad llegue hasta ti. En ese estado donde lo único que importa es sobrevivir, comienzas a ser más arisco y los conflictos llegan, lo que puede hacer que tu vida cambie radicalmente y tomes decisiones precipitadas que a medio o largo plazo pueden ser perjudiciales para ti. Por eso es importante descansar, tomarte un tiempo, irte de vacaciones, guardar en un cajón tus responsabilidades habituales y disfrutar de la vida y del tiempo libre, porque cuando haces eso, reduces la presión sobre tu mente y tu cuerpo.

ANÁLISIS. ¿Realizas alguna dinámica de relajación durante el día? ¿Duermes por lo ocho horas diarias? ¿Alguna vez te has sentido estresado o ansioso? ¿Qué haces cuando estás cansado o estresado?



ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. Elabora una lista de actividades diarias incluyendo el tiempo que dedicas a cada actividad, anexa una actividad de relajación que puede ser desde muy sencilla como respirar, cerrar los ojos, estar cómodo, escuchar una música tranquila, sentir la forma en que entra el aire

a tus pulmones mientras escuchas algunos sonidos exteriores que puede ser agradables, hasta que logres conectar tu cerebro con tu cuerpo y sientas paz y tranquilidad, cuando estés cansado cambia de actividad y de postura y organízate para que el día te alcance para tus trabajos y dormir ocho horas. Escribe en tu cuaderno el plan de actividades que realizarás todos los días en donde incluyas la relajación y el descanso.

MIÉRCOLES

¡Hola buen día!

EFEMÉRIDES. 1822. El Congreso declara a Agustín de Iturbide emperador de México. 1822. Se ratifica a Agustín de Iturbide como Emperador del Primer Imperio de México. 1889. Muere Francisco Díaz Covarrubias, quien levantó la Carta Geográfica del Valle de México.

FRASE. “El salario mínimo debería ser un salario digno”

IMPORTANCIA DE LA ESCUELA. Queremos hacer un reconocimiento a los maestros, esta manera de trabajo a distancia nos ha demostrado la importancia del maestro en las clases presenciales, feliz día del maestro a todos los que nos apoyan en el diseño y elaboración de cartillas.

TEMA. REVALORACIÓN DEL TRABAJO.

SUBTEMA. Salario mínimo.

OBSERVA. Como mucha gente solo gana el salario mínimo, comenta ¿será suficiente para mantener a una familia?

DIBUJA Y CONCEPTUALIZA. Como es la situación de quienes viven con un salario mínimo.



El Salario Mínimo en México,
Hacia el fin de una austeridad selectiva y promovida

MÍSTICA. De la siguiente caricatura expresa que es lo que el dibujante expreso, escríbelo en tu cuaderno.

ACTIVACIÓN. Realiza la activación diariamente, recuerda comenzar con estiramientos, patrón evolutivo ejercicios de coordinación.

BEBER AGUA. mantente hidratado cuando te sientas cansado bebe un vaso de agua.

CULTURA DEL TÉ. Invita a tu familia a beber té de toronjil.

ACTITUD ECOLOGISTA. En esta temporada de lluvias, adopta un árbol siémbra.

CULTURA DEL TRABAJO. Ayuda a tu familia en las actividades cotidianas, tanto de aseo como de cuidado de la casa o negocio.

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

EJE TEMÁTICO. LECTURA.

CONTENIDO. Relatos populares

CAMPO SEMÁNTICO. En un campo semántico, escribe palabras que tengan relación con el salario mínimo. Ejemplos: escasas, aumento, precario.

BINAS. Forma cinco binas y tres **TRINAS** que expresen una idea relacionada con el salario mínimo.

DICCIONARIO. Investiga el significado de las palabras: conservadores, liberales, salario, incentivar, economía, insuficiente.

ORACIONES. Usa las palabras de las binas y trinas para redactar cinco oraciones interrogativas.

CUERPO DEL CONOCIMIENTO. Te invito a leer con atención el siguiente contenido.

Los **relatos tradicionales** son narraciones de un tamaño corto o mediano, donde normalmente se enseña una lección o moraleja a quienes escuchan.

La palabra tradicional se aplica precisamente porque estas historias forman parte del folklore de una zona específica. Todas las regiones del mundo cuentan con relatos tradicionales afines a su cultura. Un relato tradicional está estrictamente definido en cuanto a su título y su personaje principal. Aunque detalles secundarios puedan variar ligeramente, la ubicación del relato, sus personajes secundarios y la moraleja no cambian, la idea principal siempre será la misma; el personaje tendrá el mismo nombre, el título del relato tradicional no cambiará.

Estos relatos nunca tienen un autor específico, por el contrario, se dice que surgieron de las personas, que a través del tiempo fueron moldeando y modificando los detalles de la historia original hasta generar los relatos que han sobrevivido hasta la actualidad.

La forma de preservación de los relatos tradicionales suele ser oral. Estas historias raramente son llevadas al campo de la escritura y sobreviven gracias a la narración de boca en boca, pasando entre varias generaciones que buscan preservar la cultura de un lugar.

Una gran parte de estos relatos se destina a los niños, sin embargo, algunos contienen mensajes para todas las edades.

Los relatos tradicionales pueden ser cuentos, fábulas, mitos o leyendas. Existe cierto elemento de ficción en cualquier relato tradicional, que cuenta una historia con cierto toque de sobrenaturalidad o extravagancia para tener más atractivo y así convencer más fácilmente al oyente.

La finalidad principal de los relatos tradicionales es la de aportar conocimiento o lecciones por medio de moralejas.

<https://www.lifeder.com/relatos-tradicionales/>

15 Quince

Queso

Quince quince quince

Queso queso queso queso

MATEMÁTICAS

CONTENIDOS. División de polinomios

DIVISION DE POLINOMIOS

REFLEXIÓN MATEMÁTICA.

a) $(x^2 + 12x + 4) : (x - 2)$
 b) $(x^2 - 1) : (x - 1)$
 c) $(4x^4 + 4x^2 + 1) : (2x^2 + 2x + 1)$
 d) $(3x^4 + 2x^3 + 5x - 17) : (x^2 - 2x - 1)$
 e) $(9x^2 - 13x + 12) : (x - 3)$
 f) $(2x^5 - 6x^2 - 7x + 2) : (2x^2 - 5)$
 g) $(14x^4 - 15x^3 - 16x^2 + 17x + 5) : (2x^2 - x - 2)$

CIENCIAS

CONTENIDO. Ley de la conservación de la energía.

10

la cantidad total de energía en un sistema físico aislado (es decir, sin interacción alguna con otros sistemas) permanecerá siempre igual, excepto cuando se transforme en otros tipos de energía.

Esto se resume en el principio de que la energía en el universo no puede ni crearse ni destruirse, únicamente transformarse en otras formas de energía, como puede ser la energía eléctrica en energía calórica (así operan las resistencias) o en energía lumínica (así operan los bombillos). De allí que, al realizar ciertos trabajos o en presencia de ciertas reacciones químicas, la cantidad de energía inicial y final parecerá haber variado si no se tienen en cuenta sus transformaciones.

De acuerdo al Principio de Conservación de la Energía, al introducir en un sistema una cantidad de calor (Q) determinada, ésta será siempre igual a la diferencia entre el aumento de la cantidad de energía interna (ΔU) más el trabajo (W) efectuado por dicho sistema. De esa manera, tenemos la fórmula: $Q = \Delta U + W$, de donde se desprende que $\Delta U = Q - W$.

Este principio aplica también al campo de la química, pues la energía involucrada en una reacción química tenderá a conservarse siempre, al igual que la masa, excepto en los casos en que esta última se transforme en energía, como lo indica la famosa fórmula de Albert Einstein de $E = m \cdot c^2$, donde E es energía, m es masa y c la velocidad de la luz. Esta ecuación es de suma importancia en las teorías relativistas.



La energía, entonces, no se pierde, como se ha dicho ya, pero sí puede dejar de ser útil para realizar un trabajo, conforme a la Segunda ley de la termodinámica: la entropía (desorden) de un sistema tiende al incremento a medida que transcurre el tiempo, es decir, los sistemas tienden irremediablemente al desorden.

La acción de esta segunda ley en concordancia con la primera es lo que impide que existan sistemas aislados que conserven su energía intacta para siempre (como el movimiento perpetuo, o el contenido caliente de un termo). Que la energía no puede crearse ni destruirse no significa que permanezca inmutable.

Ejemplos del Principio de conservación de la energía. Supongamos que hay una niña sobre un tobogán, en reposo. Sobre ella actúa solo una energía potencial gravitatoria, por tanto, su energía cinética es de 0 J. Al deslizarse tobogán abajo, en cambio, su velocidad aumenta y también su energía cinética, pero al perder altura, su energía potencial gravitatoria también disminuye. Finalmente, alcanza la velocidad máxima justo al final del tobogán, con su máximo de energía cinética. Pero su altura habrá disminuido y su energía potencial gravitatoria será de 0 J. Una energía se transforma en otra, pero la suma de ambas arrojará siempre la misma cantidad en el sistema descrito.

Otro ejemplo posible es el funcionamiento de un bombillo, que recibe una cantidad determinada de energía eléctrica al accionar el interruptor y la transforma en energía lumínica y en energía térmica, pues el bombillo se calienta. El monto total de energía eléctrica, térmica y lumínica es el mismo, pero se ha transformado de eléctrica en lumínica y térmica.

Fuente: <https://concepto.de/principio-de-conservacion-de-la-energia/#ixzz6ugHkfxAF>

VALIDACIÓN. Esta fundamentación nos permite conocer en que consiste la ley de la conservación de la energía, la cual es muy similar a la ley de la conservación de la materia.

POSICIONAMIENTO. Es fundamental comprender la importancia de la ley de la conservación de la energía, porque dio un paso bastante largo para la humanidad, ya que gracias a este no solo se emprendió la técnica de conservar la energía, sino que se explicó de una forma no tan compleja como esta se observaba y la función que tenía conservarla, lo cual en la actualidad ha ayudado mucho al área de ingeniería mecánica.

CUERPO DEL CONOCIMIENTO. Para comprender el tema se proporcionó la información correspondiente en el apartado de nota científica, puedes retroalimentar la información investigando en tu libro de Ciencias en la página 313 o en alguna fuente de internet, anotando en el buscador "Ley de la conservación de la energía".

SÍNTESIS E INFERENCIAS. ¿En qué consiste la ley de la conservación de la energía? ¿Qué semejanzas existen entre la ley de la conservación de la energía y la ley de la conservación de la materia?

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. Ya que construiste tu conocimiento acerca de lo que es la ley de la conservación de la energía, representa un ejemplo por medio de un dibujo (debe ser al tamaño de toda la hoja de tu cuaderno) de la transformación de la energía presente en tu vida cotidiana, a continuación, se muestra una idea para realizar la actividad.



CULTURA

EJE TEMÁTICO. DESARROLLO CULTURAL DE LOS PUEBLOS Y DEFENSA DEL PATRIMONIO CULTURAL.

CONTENIDO. Día de descanso.

DIÁLOGO: De vez en cuando desaparece, tómate un pequeño descanso, para que cuando vuelvas a tu trabajo tu juicio sea más acertado. Toma cierta distancia, porque así el trabajo parece más pequeño, la mayor parte se puede asimilar en un abrir y cerrar de ojos, y la falta de armonía y la proporción es más fácil de ver". *Leonardo da Vinci*.

IDENTIDAD COMUNALISTA. Seguramente en tu familia varios de sus integrantes trabajan para asegurar el sustento del hogar, ¿Tienen un día o dos días a la semana para descansar? Registra en tu cuaderno en qué trabajan y quiénes tienen días de descanso.

PATRIMONIO TANGIBLE E INTANGIBLE. En el caso de México, el Artículo 123 Constitucional, refleja los logros obtenidos al paso del tiempo por la clase trabajadora:

- Jornada máxima de ocho horas diarias.
- Jornada máxima de siete horas para el trabajo nocturno.
- Prohibición de labores insalubres o peligrosas.
- Prohibición para emplear a menores de 14 años.
- La jornada máxima de trabajo será de seis horas diarias para los jóvenes que rebasan los 14 años y sean menores de 16.
- El goce de, por lo menos, un día de descanso por seis de trabajo.
- Protección especial para la trabajadora embarazada.
- A trabajo igual debe corresponder salario igual, sin considerar sexo ni nacionalidad.
- El establecimiento de una comisión nacional integrada por representantes de los trabajadores, del gobierno para fijar los salarios mínimos.
- Los salarios mínimos deben ser suficientes para satisfacer la necesidad básica de un jefe de familia en lo material, social y cultural.
- El salario mínimo debe quedar libre de embargo, compensaciones o descuentos.
- Los trabajadores tienen derecho a un reparto de utilidades de la empresa.
- El trabajo extraordinario, fuera del horario establecido, debe pagarse a doble sueldo.
- Las empresas tienen la obligación de capacitar a sus trabajadores.
- Las instalaciones del centro de trabajo deben ser higiénicas, seguras y preventivas
- Derecho de huelga de los trabajadores.
- Trabajadores y empresarios tienen derecho a agruparse en defensa de sus intereses, es decir, a formar sindicatos.



Tipos de descansos legales. Descanso semanal.

El descanso semanal, también conocido como descanso del séptimo día, cumple con la intención de que por cada 6 días laborados el trabajador disfrute de un día de descanso, por lo menos. Lo anterior significa que a cambio del trabajo por seis días consecutivos, el trabajador tendrá derecho a dejar de concurrir a su trabajo el séptimo día con disfrute de su salario. Pero también puede suceder que se conceda al trabajador, dos días de descanso a la semana en lugar de uno solo y entonces el trabajador prestará sus servicios durante cinco días consecutivos y descansará los dos siguientes. Lo normal en nuestro medio es que el descanso semanal sea el día domingo.

Descansos obligatorios.

Los descansos obligatorios son fechas especiales señaladas por la Ley en que el trabajador está autorizado para dejar de concurrir a sus labores, con el fin de conmemorar acontecimientos religiosos, cívicos o de solidaridad con la clase trabajadora. Los días de descanso obligatorio establecidos por la ley son los siguientes: 1 de enero 1 de mayo 16 de septiembre 20 de noviembre 25 de diciembre

Vacaciones.

Las vacaciones son periodos más prolongados de días de descanso, a que se tiene derecho por cada año cumplido de servicios. La ley establece que por el primer año se tiene derecho a 6 días hábiles consecutivos de vacaciones que se aumentarán de 2 en 2 hasta llegar a 12. Llegando a esta cifra, lo que se logra en el 4 año, se aumentarán dos días de descanso por cada 5 años de antigüedad.

DISCURSO, ¿CÓMO VERBALIZAMOS EL MUNDO? Elabora un cuadro sinóptico o mapa conceptual donde expliques qué es el día de descanso, quiénes ganaron ese derecho, en qué ley o artículo está establecido y qué otros descansos están reconocidos legalmente para la clase trabajadora en México.

¿POR QUÉ LO HICIERON? Antes de que la clase trabajadora lograra conquistas como 1 día de descanso por 6 de trabajo, las jornadas eran extenuantes, de "sol a sol" y sin descanso en fin de semana. Sin embargo, aunque esto está establecido en la

Constitución muchos patrones violentan o no respetan estas disposiciones legales, por lo que se hace necesario que los trabajadores conozcan sus derechos, se organicen y exijan su cumplimiento.

MI REFLEXIÓN FILOSÓFICA. ¿Cuál consideras que son los motivos por los cuales algunos patrones no conceden día de descanso a los trabajadores?

ALIMENTACIÓN SANA

EJE TEMÁTICO. ALIMENTACIÓN SANA Y SALUD INTEGRAL.

CONTENIDO. Alimentación según la actividad laboral.

SUJETO COGNOSCENTE. Dependiendo de la actividad física la alimentación debería ser diferente, si una maquina va hacer más trabajo necesitara más combustible.

VALIDACIÓN. En una lógica tan elemental nos podemos habituar a un tipo cantidad y calidad de alimentos dependiendo de la actividad laboral.

POSICIONAMIENTO. Tener en cuenta que, si te acostumbras a comer mucho te será difícil habituarte a comer solo lo indispensable, por tanto, tener en cuenta que la alimentación debería estar sujeta al tipo de actividad laboral y recreativa de cada persona.

OBJETO DEL CONOCIMIENTO. Pareciera ser complicado alimentar de acuerdo a la actividad en una familia, pero puede destinarse a distintas porciones, esto es que puede ser el mismo alimento, pero con porciones reducidas o de mayor cantidad según la labor que se realiza. En muchos casos es complicado pues tiene que ver la cultura y la formación familiar en algunos casos dan porciones de adulto a niños cuando sus estómagos son de diferente tamaño. O se llega a creer que se tienen distingos de amor como que a quienes más se quiere se le da más en el plato y en contra sentido menos a quien no se quiere o se siente rechazado por darle menos.

CUERPO DEL CONOCIMIENTO. Las porciones de alimento deberían estar argumentadas en la formación del menor explicándole que se le da menos por su tamaño y edad y conforme va creciendo esta porción aumentara hasta alcanzar la adultez, también en la formación se explicara que tanto el alimento como la hidratación dependen de la actividad en el sentido de la necesidad de calorías proteínas y vitaminas.

Tipo de actividad	Factor de actividad
Dormir	0,018
Actividades de aseo	0,050
Barrer	0,050
Pasar el aspirador	0,068
Fregar el suelo	0,065
Limpiar cristales	0,061
Hacer la cama	0,057
Lavar la ropa	0,070
Lavar los platos	0,037
Limpiar zapatos	0,036
Cocinar	0,045
Planchar	0,064
Coser a máquina	0,025
Estar sentado (leyendo, conversando, etc.)	0,028
Estar de pie (esperando, charlando, etc.)	0,029
Comer	0,030
Estar tumbado despierto	0,023
Bajar escaleras	0,097
Subir escaleras	0,254
Conducir un coche	0,043
Conducir una moto	0,052
Montar a caballo	0,107
Montar en bicicleta	0,120
Cuidar el jardín	0,086
Bailar	0,070
Jugar al tenis	0,109
Jugar al fútbol	0,137
Jugar al ping-pong	0,056
Jugar al baloncesto	0,140
Jugar al Frontón y squash	0,152
Jugar a la petanca	0,052
Hacer montañismo	0,147
Nadar de espalda	0,078
Nadar a braza	0,106
Nadar a crawl	0,173
Esquiar	0,152
Correr (8-10 km/h)	0,151
Caminar (5 km/h)	0,063
Pasear	0,038
Trabajos ligeros: Empleados de oficina, profesionales, comercio, etc.	0,031
Trabajos activos: Industria ligera, construcción (excepto muy duros), trabajos agrícolas, pescadores, etc.	0,049
Trabajos muy activos: Segar, cavar, peones, leñadores, mineros, metalúrgicos, atletas, bailarines, etc.	0,096

Estos factores han sido calculados para hombres. En el caso de las mujeres, debe aplicarse una reducción del 10% sobre el gasto calórico total.

capacidad de rendimiento y perjudican la salud.

Alimentación y salud laboral

La alimentación es uno de los factores que con mayor seguridad e importancia condicionan el desarrollo físico, la salud, el rendimiento y la productividad de las personas.

La alimentación influye en el rendimiento físico e intelectual

Una persona mal alimentada encontrará dificultades para mejorar su calidad de vida, puesto que la capacidad de trabajo, directamente proporcional a la alimentación, irá descendiendo cuando ésta es deficiente y, en lo que a trabajo físico de refiere, puede llegar a disminuir hasta un 30% respecto al desarrollo normal.

Una alimentación monótona, repetitiva o en la que faltan alimentos indispensables para nuestro cuerpo puede dar lugar a la aparición de determinados síntomas tanto físicos; cansancio excesivo, falta de reflejos..., como psíquicos; falta de interés por las cosas, irritabilidad...; situaciones que mejoran mediante una alimentación adecuada.

A veces no nos damos cuenta de que no sólo el estrés, los problemas personales, la falta de sueño..., influyen sobre nuestro bienestar; deberíamos preguntarnos si estamos alimentando adecuadamente a nuestro cuerpo como para que éste funcione correctamente cada día. Factores alimentarios que influyen en el trabajo y en el rendimiento:

- Dietas hipocalóricas o bajas en calorías, reducen la

- Dietas desequilibradas en las que faltan alimentos básicos; a medio o largo plazo dan lugar a carencias nutritivas con efectos indeseables para el organismo.
- Dietas hipercalóricas, conducen a sobrepeso y obesidad, lo que supone un sobre esfuerzo físico para la persona, que agrava o aumenta el riesgo de lesiones en el aparato locomotor (músculos, articulaciones, etc.) y el de desarrollar otros trastornos más o menos serios de la salud (alteraciones de los niveles de azúcar y grasas en sangre, hipertensión, etc.)
- El número de comidas que se realiza en un día. Saltarse comidas o realizar sólo dos comidas “de fundamento” al día influye de forma negativa en el funcionamiento de nuestro organismo.
- Reparto de la cantidad de alimentos por cada comida. Las comidas frugales o por el contrario muy copiosas, pueden producir bajadas de azúcar en sangre (hipoglucemias) o somnolencia y molestias digestivas respectivamente, perjudicando el rendimiento tanto físico como intelectual.
- La higiene de los alimentos. Si no se cuida este aspecto, aumenta el riesgo de que se produzcan intoxicaciones de origen alimentario tales como la salmonelosis.
- El consumo de alcohol. En cantidades excesivas perjudica seriamente la salud y es causa de accidentabilidad.

Tipos de trabajo y alimentación

A través de diversos estudios se ha comprobado cómo mejora el rendimiento y el bienestar de los trabajadores que consumen dietas adecuadas a su situación personal: de alto valor calórico si se trata de trabajadores de fuerza y de moderado aporte de calorías en personas que realizan un trabajo de tipo intelectual con menor desgaste físico, etc.

En este apartado de la guía, se clasifican los distintos tipos de trabajo del siguiente modo:

- Trabajos sedentarios, englobaría aquellas actividades profesionales que condicionan la realización de dietas adaptadas a las condiciones de la persona y de su entorno, pero no un incremento extra de las calorías, debido al bajo gasto calórico que conllevan este tipo de trabajos: personas que han de permanecer sentadas prácticamente todo el día, que llevan a cabo su actividad profesional como relaciones públicas y que se desplazan siempre en coche. En este grupo deben verse reflejado el personal de oficina, comerciales, taxistas y conductores de autobuses.
- Trabajos de gran estrés físico o psíquico, en estos casos, si el estrés o desgaste es principalmente físico, la dieta debe contener cantidad suficiente de calorías como para compensar el gasto de energía que conlleva la actividad, como es la de trabajadores de la construcción, del campo, de la industria del metal, deportistas profesionales, repartidores, etc. Si el estrés es de tipo psíquico, las necesidades calóricas no son tan elevadas como en el caso anterior y lo verdaderamente importante es que la dieta contenga cantidad suficiente de todos aquellos nutrientes que se relacionan con un buen funcionamiento del sistema nervioso. Además de las personas en puestos de responsabilidad, empresarios y directivos de empresas, jefes de servicio o de grupo, gerentes, también está incluido el personal que trabaja en cadena ya que están sometidos a estrés por su trabajo monótono y repetitivo.
- Trabajos con horarios especiales. Aquellas personas que trabajan en un ritmo de turnos o en franjas horarias especiales tienen que adaptar además su alimentación en función del horario laboral, para poder llevar a cabo una dieta adecuada. Es el caso de los trabajadores de la salud pública (enfermería, médicos, ATS, celadores...), el personal de la industria química y siderúrgica o del sector de la alimentación con horarios continuos en la empresa que exigen turnos rotativos y nocturnos, camareros de bares nocturnos, etc.
- Trabajos que exigen comer fuera de casa. Muchas personas, debido a su actividad laboral, no pueden comer en casa y deben hacerlo en comedores de empresa o en servicios de restauración colectiva (bares, self service, restaurantes...). En estos casos, conviene tener unos conocimientos básicos de alimentación, para poder escoger el menú más apropiado y saludable en cada caso.

Tipo de actividad y factor. Cómo calcular las calorías que gastamos en función de la actividad física o profesional:

A lo largo del día realizamos numerosas actividades que gastan energía. En la tabla que figura en la página anterior, se especifica un “factor” para cada tipo de actividad. Estos factores permiten calcular el gasto calórico total de una persona, en función de su peso y del tiempo dedicado a la realización de cada actividad. Para hacer el cálculo del gasto calórico, basta con multiplicar el peso real de la persona en kilos, por el factor correspondiente en función de la actividad que se trate y por el número de minutos empleados en realizar dicha la actividad

ANÁLISIS. De la tabla calcula la cantidad de calorías que requieres al día.

INFERENCIAS. ¿Qué opinas de que se de una cultura de la alimentación según la actividad laboral?

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. Practica realizando una dieta en donde tomes en cuenta tus actividades diarias, y observa cómo te sientes,

<https://trabajoyalimentacion.consumer.es/para-todos-los-trabajos/alimentacion-y-salud-laboral>

JUEVES

¡Muy buenos días Estudiantes!

EFEMÉRIDES. 1506. Muere en Valladolid, España, Cristóbal Colón. 1914. La División del Norte al mando de Francisco Villa, toma sin resistencia la Ciudad de Saltillo, Coahuila. 1914. Se inician las Conferencias de Niágara Falls, para resolver el conflicto entre Estados Unidos y México con motivo de la invasión estadounidense a Veracruz. 1979. Muere Juan de Dios Bátiz, fundador y primer director del Instituto Politécnico Nacional.

FRASE DEL DÍA. Sin trabajo no se obtiene descanso, como sin lucha no se consigue la victoria.

IMPORTANCIA DE LA ESCUELA analizar los documentos que contienen nuestras responsabilidades y nuestros derechos para cumplirlos y exigirlos respectivamente.

TEMA GENERAL. REVALORACIÓN DEL TRABAJO.

SUBTEMA. DÍAS DE DESCANSO LABORAL.

OBSERVA en tu entorno, si los trabajadores tienen derecho a sus días de descanso.

CONCEPTUALIZA lo que significa que a los trabajadores se les respeten y reciban sus días de descanso.

DIBUJA las actividades que pueden hacer los trabajadores en sus días de descanso.

MÍSTICA. Lee la siguiente información y coméntala con tu familia. **LEY FEDERAL DEL TRABAJO. CAPITULO III Días de descanso.**

Artículo 69.- Por cada seis días de trabajo disfrutará el trabajador de un día de descanso, por lo menos, con goce de salario íntegro.

Artículo 70.- En los trabajos que requieran una labor continua, los trabajadores y el patrón fijarán de común acuerdo los días en que los trabajadores deban disfrutar de los de descanso semanal.

Artículo 71.- En los reglamentos de esta Ley se procurará que el día de descanso semanal sea el domingo. Los trabajadores que presten servicio en día domingo tendrán derecho a una prima adicional de un veinticinco por ciento, por lo menos, sobre el salario de los días ordinarios de trabajo.

Artículo 72.- Cuando el trabajador no preste sus servicios durante todos los días de trabajo de la semana, o cuando en el mismo día o en la misma semana preste sus servicios a varios patrones, tendrá derecho a que se le pague la parte proporcional del salario de los días de descanso, calculada sobre el salario de los días en que hubiese trabajado o sobre el que hubiese percibido de cada patrón.

Artículo 73.- Los trabajadores no están obligados a prestar servicios en sus días de descanso. Si se quebranta esta disposición, el patrón pagará al trabajador, independientemente del salario que le corresponda por el descanso, un salario doble por el servicio prestado.

Artículo 74. Son días de descanso obligatorio:

El 1o. de enero; II. El primer lunes de febrero en conmemoración del 5 de febrero; III. El tercer lunes de marzo en conmemoración del 21 de marzo; IV. El 1o. de mayo; V. El 16 de septiembre; VI. El tercer lunes de noviembre en conmemoración del 20 de noviembre; VII. El 1o. de diciembre de cada seis años, cuando corresponda a la transmisión del Poder Ejecutivo Federal; VIII. El 25 de diciembre, y IX. El que determinen las leyes federales y locales electorales, en el caso de elecciones ordinarias, para efectuar la jornada electoral.

ACTIVACIÓN FÍSICA. Te propongo hacer activación diariamente.

BEBER AGUA. Consume suficiente agua.

CULTURA DEL TÉ. Disfruta de una rica taza de té de Yuca,

CULTURA ECOLÓGICA. Siembra acelgas en tu casa.

CULTURA DEL TRABAJO. Prueba vender algunas de las acelgas que siembres.

DESARROLLO LINGÜÍSTICO INTEGRAL

EJE TEMÁTICO. CREACIÓN LITERARIA.

CONTENIDO. El cuento latinoamericano

CONTEXTUALIZACIÓN. El cuento es una narración en la cual el acto de narrar con pericia y arte, tiene una importancia constitutiva, consta de un inicio desarrollo y cierre.

CAMPOS SEMÁNTICOS. Escribe un campo semántico de 10 palabras, acerca de elementos del cuento. Ejemplo: personajes, narrador.

BINAS. Forma cinco binas de palabras utilizando el campo semántico que acabas de escribir. Considerando que una bina es una frase de dos palabras que forman un concepto.

TRINAS. Forma cinco trinas usando palabras del campo semántico.

CUERPO DEL CONOCIMIENTO. La literatura en Latinoamérica estuvo bajo reflector mundial durante las décadas de los sesenta y setenta. Dos factores contribuyeron a ello: la revolución cubana y la literatura producida en ese periodo que fue publicada y difundida por las editoriales españolas, fenómeno conocido como boom latinoamericano. Para que te des una idea de la trascendencia de los escritores que formaron parte del boom, basta decir que dos de ellos han ganado el premio nobel de literatura: Gabriel García Márquez y Mario Vargas Llosa. También pertenecen a este grupo Julio Cortázar, José Donoso y Carlos Fuentes, que ha estado en la antesala del nobel en varias ocasiones.

<https://portalacademico.cch.unam.mx/alumno/tlriid4/unidad1/circuloLectores/cuentoLatinoamericano>

El cuento puede moverse en función experimental en nuevos ámbitos de la realidad, familiares a lo latinoamericano, en lo mágico, en lo maravilloso, en lo fantástico. Y puede dejar de lado las formas constructivas, cargadas de tradición occidental; siendo en primer lugar lenguaje artístico, el cuento puede reflexionar, en inmediata relación con el objeto, sobre la realidad latinoamericana.

Así, el cuento es un medio experimental que permite a los autores latinoamericanos realizar para su continente el tan difícil camino del autodescubrimiento y hallazgo. Por ello se puede encontrar el cuento en América Latina en una forma particularmente pura y neta.

Características del cuento latinoamericano

Su estructura es parecida a la de la novela: exposición, nudo y desenlace

Desde las primeras líneas se debe atraer la atención del lector

Incluye elementos fantásticos de lo maravilloso del continente

Los temas regionales dejan paso a los conflictos interiores del individuo.

El realismo mágico se observa a través de un hecho inexplicable que aparece en la cotidianidad y no hay sorpresa para el personaje, pero sí para el lector.

El manejo del tiempo es cíclico o con rupturas.

Se crea un clima sobrenatural.

Una de las funciones del cuento es reflexionar sobre la relación del hombre con la realidad y consigo mismo. Es claro, concreto y verosímil. Verosímil no significa real, es la combinación artísticamente perfecta entre lo real y lo posible.

<https://www.estudiaraprender.com/2011/10/13/16características-del-cuento-latinoamericano/>

TEXTO LIBRE. Lee algún cuento que te llame la atención, comparando el vocabulario de México y el de ese país y realiza un pequeño texto. Te recomendamos canastitas en serie, clis de sol.

INFERENCIA O REFLEXIÓN FILOSÓFICA. ¿Qué opinión tienes sobre que se otorgue un día de descanso?, ¿Qué opinión tienes sobre el vocabulario que utilizan en los cuentos de otros países y el nuestro, es igual?

CALIGRAFÍA. Realiza el siguiente ejercicio cinco veces en tu cuaderno. *Día de descanso laboral.*

SOCIEDAD

EJE TEMÁTICO. PROCESOS SOCIALES ECONÓMICOS POLÍTICOS. **CONTENIDO.** Indemnización laboral, jubilación y pensión

PALABRAS CLAVE. Derechos laborales, Indemnización laboral, Jubilación, Pensión

REFLEXIÓN-ABSTRACCIÓN. Haz una encuesta al menos a 10 a personas, de diferentes edades, con las siguientes preguntas:

1. ¿Sabes que, como trabajador tienes derecho a ser indemnizado por despido injustificado o por accidente por riesgo de trabajo?
2. ¿Sabes que como trabajador tienes derecho a una jubilación?
3. ¿Sabes cuál es la ley que le otorga derechos a los trabajadores?

DEFINIR LOS HECHOS HISTÓRICOS A ESTUDIAR. La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos promulgada en el año 1917, en su Art. 123 reivindica y valoriza a la clase trabajadora; al dejar plasmados derechos que se les había negado históricamente. La Ley Federal del Trabajo es la ley complementaria del Art. 123 de la Constitución Política y puntualiza los derechos de los trabajadores.

CONOCIMIENTO DE LA HISTORIA. Durante el Porfiriato, los obreros mexicanos trabajaban en condiciones insalubres, jornadas hasta de 16 horas seguidas, sin descanso, cobraban su salario en las tiendas de raya, propiedad del patrón; en resumen, no tenían ningún tipo de derechos. Al culminar la lucha armada, conocida en la historia como REVOLUCIÓN SOCIAL MEXICANA, los gobiernos post revolucionarios se dieron a la tarea de elaborar una nueva Constitución Política, que se caracterizó por las reivindicaciones sociales entre ellas; el Art. 123, el cuál plasma derechos laborales como: la jornada máxima de 8 horas, un día de descanso por 6 trabajo, vacaciones, aguinaldo, jubilación, etc.

CONSTRUCCIÓN DE INFERENCIAS. Analiza las respuestas que recibiste en la encuesta y redacta un texto en el que expliques, si consideras que los empleadores en México respetan los derechos laborales.

PREDECIR TRANSFORMAR. Elabora un folleto informativo con el tema de derechos laborales y entrégalo a las personas que participaron en la encuesta o a quien consideres necesario.

INGLÉS

CONTENTS. Past simple



INITIAL SENTENCE. Good morning, I have a nice day!

OBSERVE AND DRAW. Observa y colorea el siguiente dibujo.

Forma un campo semántico con las imágenes.

FORM BINAS. Forma 5 binas a partir del campo semántico elaborado. La estructura será: adjective-sustantive for bina.

BODY OF KNOWLEDGE. Tiempos verbales en inglés

En inglés hay fundamentalmente tres tiempos verbales: el presente (present simple o simple present), el pasado (past simple o simple past) y el futuro (future). Para cada uno de estos tiempos existe una forma continua (continuous o progressive), una forma perfecta (perfect) y una forma continua perfecta (perfect progressive).

El past simple, o pasado simple, es uno de los tiempos verbales más importantes en la lengua inglesa y, a diferencia del español, en que los verbos en pasado tienen conjugaciones muy diferentes, en el inglés hay verbos que conservan su forma tanto en presente como pasado, y los más irregulares llegan a tener solo hasta tres formas.

El past simple se usa para oraciones en las que la idea, el acto o el estado ya se completó. Pudo haber finalizado hace cinco minutos o hace cinco años, el tiempo de terminación no importa, lo único importante es que se habla de algo que ya no sucede o existe en el presente.

SIMPLE PAST						
PRONOUN	VERB IN PAST	COMPLEMENT		PRONOUN	VERB IN PAST	COMPLEMENT
I	WORKED	IN THE FACTORY		I	STUDIED	AT HOME
YOU	WORKED	IN THE FIELD		YOU	STUDIED	WITH JUAN
HE	WORKED	IN A HOSPITAL		HE	STUDIED	ENGLISH
SHE	WORKED	AT HOME		SHE	STUDIED	EVERY DAY
IT	WORKED	A LOT		IT	STUDIED	LITTLE
YOU	WORKED	IN THE MORNING		YOU	STUDIED	TOGETHER
WE	WORKED	COLLECTIVELY		WE	STUDIED	COLLECTIVELY
THEY	WORKED	AT NIGHT		THEY	STUDIED	FRENCH

PHILOSOPHIC REFLECTION. ¿Recuerdas cuáles son las diferencias entre los verbos regulares y verbos irregulares en su tiempo past simple? Escribe tu respuesta.

SENTENCE CONSTRUCTION. Conjugar el verbo eat, (verbo irregular) y el verbo play (verbo regular).

SIMPLE PAST						
PRONOUN	VERB IN PAST	COMPLEMENT		PRONOUN	VERB IN PAST	COMPLEMENT

FREE TEXT. Traduce las siguientes oraciones.

SIMPLE PAST				
PRONOUN	VERB IN PAST	COMPLEMENT		PRONOUN + VERB + COMPLEMENT
I	STUDIED	AT HOME		
YOU	STUDIED	WITH JUAN		
HE	STUDIED	ENGLISH		
SHE	STUDIED	EVERY DAY		
IT	STUDIED	LITTLE		
YOU	STUDIED	TOGETHER		
WE	STUDIED	COLLECTIVELY		
THEY	STUDIED	FRENCH		

CULTURA

EJE TEMÁTICO. CULTURA COMO FUENTE DE IDENTIDAD. **CONTENIDO.** El tequio y la faena como trabajo comunitario **DIÁLOGO.** “El trabajo voluntario es una escuela creadora de conciencia, es el esfuerzo realizado por la sociedad y para la sociedad como un aporte individual y colectivo” Ernesto Che Guevara.

IDENTIDAD COMUNALISTA. Indaga con los adultos mayores que son los más sabios de tu familia, en cuáles faenas o trabajos voluntarios para la comunidad han participado y en qué consistieron, igualmente pregúntales qué importancia tiene el trabajo comunitario y por qué es necesario impulsarlo en la actualidad. Regístralo en tu cuaderno.

PATRIMONIO TANGIBLE E INTANGIBLE. Lee con atención el tema “El tequio y la faena”, y al finalizar contesta lo que se solicita.

EL TEQUIO Y LA FAENA. El tequio es entendido en la mayoría de las comunidades en México como el trabajo colectivo para resolver las necesidades de todos. Es la faena o trabajo comunitario que todo vecino de un pueblo lleva a cabo en su lugar de origen o residencia. La palabra proviene del náhuatl tequitl ‘tributo’ o ‘trabajo’, y constituye una práctica prehispánica que de diversas formas sigue arraigada en muchos lugares de nuestro país; conceptos similares los encontramos en el zapoteco con la Guelaguetza, ‘intercambio de regalos y servicios’; o en el rarámuri en la palabra



korima, que significa ‘compartir’. Según Warman, “El tequio es una de las instituciones más vigorosas para la cohesión y persistencia de la comunidad, incluso está sustentado por un discurso igualitario y equitativo” (2003: 235-236).

En una gran cantidad de comunidades en México los sábados o domingos hay trabajos o faenas comunitarias que implican arreglar el camino al pueblo, reparar el techo de la escuela, limpiar el campo santo antes de las fiestas o ayudar al mayordomo en los cuidados y mantenimiento de la iglesia. Estos trabajos colectivos suelen implicar a las familias enteras, se hacen en grupo, hombro a hombro, cada quien cumple una función.



Esta ayuda colectiva mencionada, el Tequio, no es ajena en comunidades indígenas, campesinas y rurales. La Constitución de Oaxaca contempla inclusive en su artículo 12 que “las autoridades municipales preservarán el tequio como expresión de solidaridad comunitaria, según los usos de cada pueblo y comunidad indígenas”. Se calcula que el tequio proporciona un ochenta por ciento de las aportaciones para las obras públicas en muchas comunidades. Aquí importan no sólo el resultado material de estos trabajos sino su valor social, la convivencia e integración de los miembros de la comunidad.

El tequio en las ciudades no es la costumbre ni la norma, salvo en algunos barrios. ¿Qué pasaría si lo incorporamos a nuestro quehacer diario? ¿1 día a la semana de trabajo social? ¿1 día al mes? Ayuda desinteresada y no lucrativa. Qué tal si seguimos participando en los problemas y necesidades de nuestra ciudad, de nuestra comunidad, de nuestro país de la mejor manera que podamos. Algunos, de oficio, profesan con vocación diariamente la importancia de la participación y el trabajo colectivo, como profesores, trabajadores sociales, enfermeras, estudiantes, campesinos, amas de casa, y muchos otros desde sus diferentes trincheras también lo tienen presente.

DISCURSO, ¿CÓMO VERBALIZAMOS EL MUNDO? Explica con tus palabras cuál es la importancia de la faena y el tequio y cómo invitarías a la sociedad a retomar estas prácticas colectivas ancestrales.

¿POR QUÉ LO HICIERON? En la actualidad, aunque en varias partes del país se preserva la práctica del trabajo comunitario a través de la faena y el tequio en otros se ha perdido por el individualismo y egoísmo que promueve el propio sistema capitalista. Lo colectivo representa fuerza, organización, consciencia y todos esos principios estorban al capital en su afán de mantenernos separados de los demás para que no actuemos en conjunto construyendo alternativas de vida diferentes a las que propicia éste sistema de injusticia, violencia y destrucción.

MI REFLEXIÓN FILOSÓFICA. Escribe 4 problemas que tengan en su calle, barrio o colonia ¿Crees que organizándose se puedan resolver? ¿Por qué? ¿Estarías dispuesto (a) a realizar una faena por el bien de tu calle, barrio o colonia? Escribe los 4 problemas o necesidades y encierra en un círculo en el que pueden actuar de manera inmediata. Plantea en alguna reunión de la calle, del barrio o colonia a través de tu papá o mamá la realización de esa faena para el bien de todos.

VIERNES

BUENOS DÍAS.

EFEMÉRIDE. 21 de mayo. Aniversario de la muerte de Venustiano Carranza, en 1920. 21 de mayo de 1909. Muere Joaquín Baranda, historiador y gran orador mexicano. Creador de la Procuraduría General de la República y de la Normal de Profesores. Sus restos descansan en la Rotonda de las Personas Ilustres. 21 de mayo de 1911. Se firman los Tratados de Ciudad Juárez y termina el Porfiriato.

FRASE. “Uno nunca se da cuenta de lo que se ha hecho; uno solo puede ver lo que queda por hacer”. **María Curie.**

TEMA GENERAL. LA REVALORACIÓN DEL TRABAJO.

SUBTEMA. OUTSOURCING



El outsourcing o subcontratación es un mecanismo de contratación de personal a través de una empresa ajena a la compañía donde va a laborar, por eso también se le denomina proceso de tercerización.

OBSERVA o investiga sobre el trabajo outsourcing, conoces a alguien de tu familia o de la comunidad que trabaje porque una empresa lo contrato, pero su trabajo es en otra empresa o fabrica que nada tiene que ver con aquella que lo contrato.

ESCRIBE Y DIBUJA en el cuaderno algunos trabajadores que hayan sido contratado bajo el sistema Outsourcing.

ACTIVACIÓN FÍSICA. La activación ayuda a que tu cuerpo y cerebro se fortalezcan, por ello practica la activación.

MÍSTICA. Observa con atención las imágenes y comenten con la familia a que se refier

BEBER AGUA. Observa a tu alrededor y date cuenta que mucha gente sufre de obesidad debido entre otras cosas al consumo de bebidas embotelladas o empaquetadas con un alto contenido de azúcar. Mantén tu cuerpo sano; consume al menos dos litros de agua pura por día e invita a toda tu familia a hacerlo.

IMPORTANCIA DE LA ESCUELA. Los educadores populares hemos observado y tenemos claridad de que una vez regresando a la escuela tenemos la importante labor de poner al corriente a todos y cada uno de los estudiantes en los conocimientos necesarios que deben adquirir, apropiarse y dominar de acuerdo al grado cursado.

CULTURA DEL TÉ. Porque es un hábito saludable consume té de toronjil.


CULTURA DEL TRABAJO. Porque los quehaceres de la casa y de la familia son haceres que tenemos que realizar todos.
CULTURA ECOLOGISTA. Hagan el propósito para que en la próxima temporada de lluvias siembren algunos árboles.

MATEMÁTICAS

EJE TEMÁTICO. ARITMÉTICA.

CONTENIDOS. Suma, resta, multiplicación y división con números decimales

CUERPO DEL CONOCIMIENTO.

SUMAS CON PUNTO DECIMAL	RESTAS CON PUNTO DECIMAL	MULTIPLICACION CON PUNTO DECIMAL	DIVISION CON PUNTO DECIMAL
<p>Para sumar números decimales, se escriben los números en columna de modo que coincidan las unidades del mismo orden y posteriormente si sumas como si fueran números naturales y se pone el punto en el resultado bajo la columna que separa los enteros de los decimales. (Es decir, se ponen los puntos en línea).</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Sumar $3.286 + 15.32 + 1.635 + 12$</p> $\begin{array}{r} 3.286 \\ + 15.32 \\ 1.635 \\ 12 \\ \hline 32.241 \end{array}$	<p>Para restar números decimales, se escriben los números en columna de modo que coincidan las unidades del mismo orden y posteriormente se restan como si fueran números naturales, con la precaución de tener mayor el minuendo que el sustraendo y se pone el punto en el resultado bajo la columna que separa los enteros de los decimales.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Restar 7.159 de 12.4</p> <p>Se ordenan los números en columna</p> $\begin{array}{r} 12.400 \\ - 7.159 \\ \hline 5.241 \end{array}$	<p>Para multiplicar números decimales se multiplican los números como si fueran enteros y al producto se le separan las cifras decimales de derecha a izquierda, tantas cifras decimales como tengan los factores. Es decir, se suma la cantidad de dígitos decimales que tengan los factores y se coloca el punto en el producto contando de derecha a izquierda esa cantidad de dígitos.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Multiplicar 1.32×3.7</p> $\begin{array}{r} 1.32 \\ \times 3.7 \\ \hline 924 \\ 396 \\ \hline 4.884 \end{array}$	<p>División con Punto decimal</p> <p>Dividimos como siempre, cuando ya no nos quedan cifras para bajar en el dividendo, colocamos un punto en el cociente. Bajamos un cero del dividendo y seguiremos haciendo la división. Bajaremos tantos ceros como cifras decimales queramos en el cociente.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Dividir 47 entre 3</p> <p>Decimal entre un entero</p> <p>Dividimos como si fueran dos números enteros. Cuando llegamos al punto decimal, ésta la colocamos en el cociente. Después seguimos dividiendo hasta terminar con todas las cifras del dividendo.</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; color: yellow; background-color: blue;">DECIMAL ENTRE UN ENTERO</p> <p style="font-size: small;">Dividimos como si fueran dos números enteros. Cuando llegamos al punto decimal, ésta la colocamos en el cociente. Después seguimos dividiendo hasta terminar con todas las cifras del dividendo.</p> <p style="text-align: center; color: yellow;">Ejemplo:</p> <p style="text-align: center;">32.270 entre 2</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> $\begin{array}{r} 16.135 \\ 2 \overline{) 32.270} \\ \underline{12} \\ 02 \\ \underline{07} \\ 10 \end{array}$ </div>  </div> </div>

REFLEXION MATEMATICA. Resuelve las operaciones con punto decimal

Sumas	Restas	Multiplicación	división
$349.63 + 1258.456 =$	$34568.25 - 5890.68 =$	$345.16 \times 48 =$	$846 \div 28 =$
$670.89 + 98.320 =$	$5679.255 - 3589.450 =$	$567.78 \times 75 =$	$640.95 \div 80 =$

CIENCIAS

EJETEMÁTICO. EL UNIVERSO Y LA HUMANIDAD.

CONTENIDO. Potencia mecánica.

ACONTECIMIENTO CIENTÍFICO. Movimiento circular uniforme. Definición de potencia mecánica. Antes de entrar a establecer el significado del término potencia mecánica, es necesario que acudamos a determinar su origen etimológico:

POTENCIA MECÁNICA

$$P = \frac{W}{t} \quad W = P \cdot t$$

$$t = \frac{W}{P}$$

- Potencia es una palabra que deriva del latín, concretamente de “potentia”, que puede traducirse como “cualidad del que tiene el poder” y que se compone de tres partes diferenciadas: el verbo “posse”, que es equivalente a “poder”; la partícula “-nt”, que se usa para indicar “agente”; y el sufijo “-ia”, que indica “cualidad”.

- Mecánica, por su parte, procede del griego, de “mekhanikos”. Este significa “relativo a la máquina” y se estructura a partir de la suma de los siguientes elementos: el sustantivo “mekhane”, que puede traducirse como “máquina”, y el sufijo “-ico”, que es sinónimo de “relativo a”.

El concepto de potencia puede emplearse para nombrar a la cantidad de trabajo que se desarrolla por una cierta unidad de tiempo. Puede calcularse, en este sentido, dividiendo la energía invertida por el periodo temporal en cuestión. En el lenguaje coloquial, potencia es sinónimo de fuerza o poder.

Mecánica, por su parte, es algo que ejerce un mecanismo o aquello que puede provocar diversos efectos físicos, como una erosión o un choque. También se trata de la rama de la física dedicada a estudiar el movimiento y el equilibrio de los cuerpos que se someten a una fuerza.

Con esto en mente, podemos definir qué es la potencia mecánica. Se trata del trabajo desarrollado por una persona o por una maquinaria en un determinado espacio temporal. La potencia mecánica, en este sentido, es aquella transmitida mediante la puesta en marcha de un mecanismo o el ejercicio de la fuerza física.

Un ejemplo de potencia mecánica lo encontramos en el accionar de una grúa que debe levantar una carga. Supongamos que se necesita levantar un contenedor para depositarlo adentro de un camión. Debido a que el contenedor es muy pesado, ninguna persona puede moverlo. Se utiliza, por lo tanto, una grúa que está en condiciones de desarrollar una potencia mecánica superior a aquella que puede conseguir cualquier individuo. De este modo, la grúa levanta el contenedor y lo deposita en el camión que se encargará de su transporte.

Además de todo lo expuesto, podemos establecer otros datos importantes acerca de la potencia mecánica:

- Se mide en watts (W). Un watt equivale a un joule (j) de trabajo por segundo (s).
- Gracias a la potencia mecánica podemos calcular la rapidez o lentitud con la que podemos realizar un trabajo en un determinado periodo de tiempo. Un dato interesante a la hora de llevar a cabo, por ejemplo, construcciones de diversa índole.
- Además de los dispositivos ya citados, como las grúas, tenemos que saber que existen otras muchas máquinas en las que poder hacer uso y aplicación del concepto de potencia mecánica. Con eso nos estamos refiriendo a excavadoras, manipuladoras de tipo telescópico e incluso a carretillas elevadoras.

La potencia mecánica también aparece en el elevador que, gracias a un motor, puede levantar hasta trescientos kilogramos de peso.

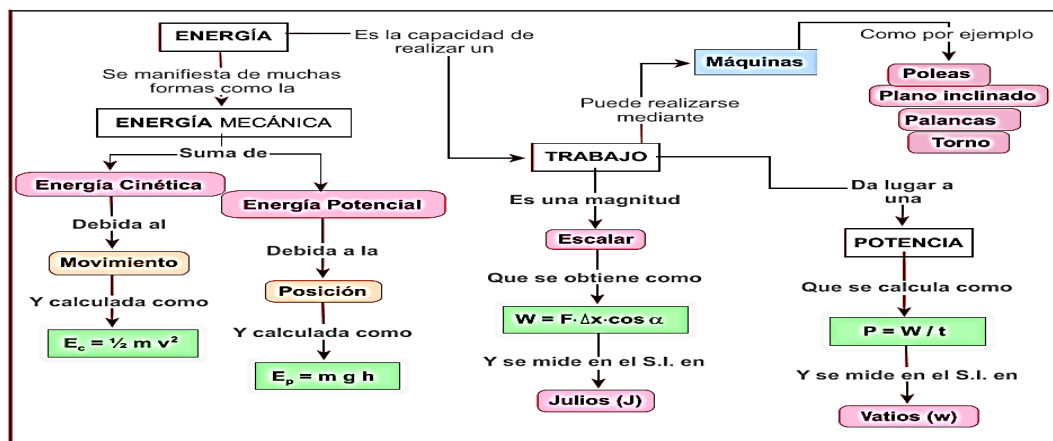
VALIDACIÓN. Esta fundamentación nos permite conocer el concepto de potencia mecánica, porque es la cantidad de trabajo que se desarrolla por cierta unidad de tiempo.

POSICIONAMIENTO. Es fundamental comprender como se manifiesta la potencia mecánica porque gracias a esta podemos calcular la rapidez o lentitud con la que podemos realizar un trabajo en un determinado periodo de tiempo.

CUERPO DEL CONOCIMIENTO. Para comprender el tema se proporcionó la información correspondiente en el apartado de nota científica, puedes retroalimentar la información investigando en tú libro de Ciencias en la página 314-315 o en alguna fuente de internet, anotando en el buscador “Potencia mecánica”.

SÍNTESIS E INFERENCIAS. ¿Qué es la potencia mecánica? ¿Cómo se mide la potencia mecánica? ¿Cómo se expresa matemáticamente?

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. En tu cuaderno anota el siguiente mapa conceptual para que relaciones las diferentes manifestaciones de la energía.



ECOLOGÍA

EJE TEMÁTICO. RESPONSABILIDAD CON EL MEDIO AMBIENTE.

CONTENIDO. Energías alternativas

ACONTECIMIENTO CIENTIFICO RECIENTE. El crecimiento poblacional, el desarrollo económico y el progreso tecnológico, son los principales factores que han regido la forma de consumo de energía en la humanidad; se espera que este crecimiento excesivo lleve a la pronta llegada de la tercera revolución energética.

La primera se dio en el marco de la Revolución Industrial, donde la madera, como principal insumo energético de los siglos XVIII al XIX, fue sustituida por el carbón. Más tarde, en las primeras décadas del XX, tomó lugar la segunda revolución, cuando el carbón se sustituyó por el petróleo.

Actualmente se contempla que la tercera suceda en un periodo calculado de dos o tres décadas, estimándose que, para el periodo 2040-2050, el petróleo será desplazado por completo por las energías alternativas.

VALIDACION DEL OBJETO DE ESTUDIO. Las aplicaciones más lejanas, como un antecedente histórico, se sitúan principalmente en el empleo de fuentes energéticas inagotables en el transporte, teniendo como principal ejemplo a la navegación a vela, que empleaba la energía eólica de una manera práctica y sencilla para impulsar los navíos. La posterior aparición de los molinos de viento reforzaba este concepto, y con los molinos de agua se asentaban las primeras bases de la Energía Hídrica, sumado además a un rediseño de los edificios para aprovechar de la mayor manera posible la energía solar durante el día.

Estos recursos fueron disminuyendo cada vez más, y fue así como a mediados de los años '70 se comenzó a destacar el concepto de Energía Renovable, como una alternativa a las fuentes energéticas utilizadas, y con el estudio que indicaba un futuro agotamiento de los recursos petrolíferos.

Fue en estos años que se marcó un punto de inflexión en aquellas energías que significaban un impacto ambiental, de aquellas que eran denominadas como energías limpias, por su baja o nula condición contaminante, aunque en un principio eran llamadas “energías alternativas”

POSICIONAMIENTO ANTE EL OBJETO DE ESTUDIO. Comenta las siguientes preguntas:

¿Qué sabes acerca de las energías alternativas? ¿Cuáles conoces? ¿En tu comunidad o en algún lugar cercano, alguien utiliza alguna de estas energías alternativas? ¿Conoces algunas ventajas o desventajas? Coméntalas.

CUERPO DEL CONOCIMIENTO HUMANO. ENERGÍAS ALTERNATIVAS. Las energías alternativas son todas aquellas energías limpias que provienen de fuentes naturales e inagotables, y que al producirlas no contaminan. Cuando hacemos referencia a las energías alternativas nos referimos a las energías renovables.

Estas son las principales fuentes alternativas de energía:

- Energía solar: Es la energía que obtenemos con el sol.
- La radiación solar se recoge a través de placas solares
- y se transforma en electricidad.
- Energía eólica: Es la energía que se obtiene con la fuerza del viento. Los molinos de viento de los parques eólicos están conectados a generadores eléctricos y transforman la potencia del viento en electricidad.
- Energía hidráulica: Es una de las energías alternativas más conocidas. La fuerza del curso del agua se transforma en electricidad. La energía hidráulica se produce habitualmente en presas.
- Energía mareomotriz: La energía mareomotriz transforma la fuerza de las mareas en energía eléctrica.
- Energía geotérmica: Esta energía alternativa aprovecha las altas temperaturas del núcleo terrestre para la generación de energía a través del calor.
- Biomasa: En el caso de la biomasa, la energía se obtiene durante la combustión de residuos orgánicos, de origen animal y vegetal. Sustituye a otros combustibles fósiles contaminantes, como el carbón o el gasóleo.
- Biogás: El biogás consiste en una energía alternativa que se produce a través de la biodegradación de materia orgánica, mediante microorganismos, en dispositivos específicos sin oxígeno.

ANÁLISIS. En tu libreta escribirás la información anterior, agrega una imagen que acompañe la información. Ejemplo: energía solar.

Investiga y escribe en tu libreta las ventajas y desventajas de la utilización de las energías alternativas.

INFERENCIAS. Escribe tu conclusión acerca del uso de las energías alternativas. ¿Qué opinas de utilizar energías alternativas? ¿en tu comunidad se utilizan las energías alternativas? ¿qué tipo de energías alternativas se podrían utilizar en el hogar?



EDUCACIÓN ARTÍSTICA INTEGRAL

EJE TEMÁTICO. DANZA.

CONTENIDO. Diversidad de jarabes regionales.

SUJETO COGNOSCENTE. El jarabe mexicano tiene un antecesor en el jarabe gitano, proveniente de Andalucía. Tenía coplas y solía cantarse en tercetas.

Según investigaron Salas y Pauletto, «el jarabe nace, como la canción de bajío, a fines del siglo XVIII.

VALIDACION. La razón de que se haya impuesto este nombre tanto al baile como a la danza que lo acompaña es incierta. Se ha propuesto que se trate de una palabra de origen árabe con la que se designa felicidad o fiesta. También se ha planteado la posibilidad de que el nombre del género provenga de su carácter de mezcla de varios aires musicales en una sola pieza.

POSICIONAMIENTO. ¿habías escuchado hablar del jarabe Michoacano? ¿Qué instrumentos musicales utilizan para el jarabe tapatío?

CUERPO DEL CONOCIMIENTO. De todos los jarabes mexicanos, el más conocido a nivel internacional quizá sea el jarabe tapatío, originario de Jalisco, y ejecutado por el conjunto denominado mariachi. Pero no es el único, ni siquiera en el ámbito

jalisciense. Prácticamente todos los estados del occidente, centro y sureste de México poseen sus propios jarabes, con diferentes características, aunque todos comparten elementos esenciales, como la métrica, la mezcla de sones diversos y la ausencia de coplas cantadas en la mayor parte de ellos.

Como se ha dicho, los jarabes pueden ser encontrados desde el occidente de México hasta el estado de Oaxaca. Aunque el jarabe ya no es un género muy popular y ha pasado a formar parte del repertorio folclórico mexicano, han sobrevivido las piezas de los estados de Nayarit, Jalisco, Michoacán, Guerrero, Oaxaca, Puebla, Tlaxcala y Zacatecas.

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. Elabora una investigación de lo que es el jarabe (danza oh baile) cuantos tipos de jarabe hay y cuáles son los más conocidos, que instrumentos utilizan y como es su vestuario, poniendo un dibujo del vestuario (hombre y mujer) en el centro y toda la información alrededor del dibujo.



ACTIVIDAD TRANSFORMADORA

EJE TEMÁTICO. REGLAS DE SEGURIDAD. **CONTENIDO.** USO ADECUADO DE HERRAMIENTAS DE TRABAJO.

SUJETO COGNOCENTE. Por seguridad propia necesitamos fomentar una cultura de la protección en el trabajo.

VALIDACIÓN. Existen innumerables accidentes por un uso inadecuado de las herramientas de trabajo.

POSICIONAMIENTO. Es importante tener siempre presente tanto los riesgos de trabajo como el uso inadecuado de las herramientas de trabajo.

OBJETO DEL CONOCIMIENTO. Con el fin de fomentar una revaloración del trabajo, y fomentar la conciencia en el trabajador como un factor de riesgo el descuido, el abuso de confianza y la mala elección de las herramientas de trabajo.

CUERPO DEL CONOCIMIENTO. Uso adecuado de las herramientas manuales

Existen múltiples causas de accidentes originados por herramientas de mano. Aquí encontrará un grupo de categorías básicas.

Existen múltiples causas de accidentes originados por herramientas de mano. A continuación, presentamos un grupo de categorías básicas:

Elegir la herramienta inadecuada para el tipo de trabajo a realizar. Muchos accidentes se presentan por utilizar una herramienta para una tarea diferente para la que fue diseñada. Por ejemplo, usar el mango de un destornillador o utilizar una lima como punzón.

Usar herramientas defectuosas o mal diseñadas. Muchas lesiones ocurren por fallas en el diseño, por ejemplo, un martillo, con mango corto; o por estar en mal estado de mantenimiento, por ejemplo, cinceles y punzones con cabezas agrietadas, limas con dientes gastados, llaves con quijadas desgastadas, herramientas eléctricas con interruptores defectuosos, entre otros.

Usar la herramienta en forma incorrecta. La herramienta utilizada puede ser la correcta, pero si el usuario no ha sido debidamente entrenado sobre la técnica segura de usarla, los dedos, manos o cualquier otra parte del cuerpo pueden ser alcanzados por la herramienta al quedar dentro de la dirección de trabajo de ésta.

Dejar las herramientas fuera de los sitios destinados para su almacenamiento. Las herramientas deben colocarse en un lugar adecuado (armarios, gavetas o estantes) de tal manera que pueda detentarse fácilmente la falta de una, a la vez que se encuentra protegida contra su deterioro por caídas o golpes. Esto también garantiza que las personas no se lesionen con una herramienta mal ubicada.

Transportar las herramientas en forma insegura. El transporte inseguro de herramientas es una fuente común de lesiones en el trabajo. Para transportarla de manera segura se deben disponer de carros de herramientas o de cinturones porta-herramientas.

Posturas a adoptar en el manejo de herramientas		
Empuñadura recta	Empuñadura tipo pistola	CONFORT POSTURAL Elegir siempre la herramienta que te permita trabajar con la muñeca en la posición más recta posible.
Superficie horizontal a la altura del codo		
SI	NO	Elegir herramientas con empuñadura recta para trabajar a la altura del codo.
Superficie horizontal por debajo de la cintura		
NO	SI	Elegir herramientas con empuñadura tipo pistola para trabajar por debajo de la cintura.

Hacer mantenimiento inadecuado de la herramienta. El mantenimiento es esencial para que la herramienta siempre esté en buen estado de servicio. Para ello es necesario realizar inspecciones periódicas que permitan identificar defectos o factores de riesgo y corregirlos oportunamente (sustituyéndolas, limpiándolas, afilándolas o engrasándolas).

<https://www.arsura.com/index.php/component/content/article?id=1196#:~:text=Las%20herramientas%20deben%20colocarse%20en,con%20una%20herramienta%20mal%20ubicada.>

ANÁLISIS. Conoces a alguien que haya sufrido un accidente en el trabajo, o que se lastimará. ¿Qué tanto pudo ser por no tener una cultura de la prevención de accidentes?

INFERENCIAS. ¿Consideras importante la cultura de la prevención de accidentes? ¿Crees que si en tu familia se fomentara la cultura de la prevención participarán aceptando las medidas adecuadas?

ACTIVIDAD TRANSFORMADORA. Realiza unos dibujos que expresen los accidentes por uso inadecuado de las herramientas, y preséntaselo a tu familia.

EVALUACIÓN

¿Qué hice durante las clases de cada día?

¿Cuánto tarde en cada clase?

¿Cómo lo hice, solo o ayuda?

¿Por qué solo o con ayuda?