

Fichas de repaso

3º de Secundaria

Semana del 20 al 24 de abril
Día 1



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF del **MÉXICO**
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Para dar continuidad a la estrategia “Aprende en Casa” se han elaborado estos materiales que contienen actividades para que continúes con tus estudios.

Estas fichas tienen una estrecha relación con los materiales que se presentan en la plataforma “Aprende en Casa” por lo que se te indicará el video, actividad o lectura que realizarás para completar el trabajo indicado.

Tu maestro en línea

Durante toda esta contingencia contarás con el apoyo de profesores de la SEP dispuestos a resolver tus dudas.

Teléfono: **36 01 87 20** Horario de atención:
Lunes a Viernes
de 10:00 a las 18:00 hrs

Llama a tu maestro

tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx





Ficha 1. Cuidado de la Salud

¿Qué me conviene comer?



Aprendizaje

Identificar que la cantidad de energía que requiere nuestro organismo se mide en calorías y comparar el aporte calórico de los alimentos que ingieres.



Materiales

- Cuaderno
- Hojas blancas
- Colores
- Lápiz

La energía calorífica de los alimentos también se puede medir en Joules.
1 caloría = 4.18 Joules
1 Joule = 0.24 calorías.



Inicia observando siguiente video:

<https://www.youtube.com/watch?v=UBeWDhNgKO8>

Lee el siguiente texto: ¿Qué son las Calorías?

Las calorías (cal) son unidades de la cantidad de energía, ya sean, contenidas en un alimento o quemadas haciendo algún tipo de ejercicio físico.

La palabra caloría está formada por la raíz latina *calor*, que expresa altas temperaturas y el sufijo *-ía* que indica cualidad. En su sentido etimológico, una caloría es la unidad de calor necesaria para elevar la temperatura de 1 gramo (g), o su equivalente 1 centilitro (cL), en 1 grado centígrado (°C).

Esto se aplica también en su significado bioquímico y físico.

Las calorías representan una unidad de medida para la energía que los seres humanos incorporamos a través de alimentos y bebidas. Las calorías indican la cantidad de energía almacenada en los enlaces químicos de aquello que se ingiere. La energía es liberada durante la digestión y almacenada en diferentes moléculas y células. La energía almacenada se liberará cuando el organismo lo necesite y es utilizada de 3 maneras:

- 10% ayuda a la digestión
- 20% sirve de combustible para actividades físicas
- 70% metabolismo basal

El metabolismo basal cubre todas las funciones básicas y vitales de órganos y tejidos de un ser humano en reposo. Según esta definición, dependiendo del metabolismo basal de cada individuo, disminuirá o aumentará la cantidad de calorías necesarias por día.

Recuperado de <https://www.significados.com/calorias/>

Durante esta etapa de aislamiento en casa por el COVID-19, ¿crees que debes hacer cambios en tu alimentación?

La siguientes tablas muestran el requerimiento calórico para niñas, niños, mujeres y hombres por día:

Nivel de actividad				
Género	Edad (años)	Sedentario	Moderadamente activo	Activo
Niño	2-3	1000 calorías	1000-1400* calorías	1000-1400* calorías
Mujer	4-8	1200 calorías	1400-1600 calorías	1400-1800 calorías
	9-13	1600 calorías	1600-2000 calorías	1800-2200 calorías
	14-18	1800 calorías	2000 calorías	2400 calorías
	19-30	2000 calorías	2000-2200 calorías	2400 calorías
	31-50	1800 calorías	2000 calorías	2200 calorías
	51+	1600 calorías	1800 calorías	2000-2200 calorías

Nivel de actividad				
Hombre	Edad (años)	Sedentario	Moderadamente activo	Activo
	4-8	1400 calorías	1400-1600 calorías	1600-2000 calorías
	9-13	1800 calorías	1.800-2.200 calorías	2.000-2.600 calorías
	14-18	2.200 calorías	2.400-2.800 calorías	2.800-3.200 calorías
	19-30	2.400 calorías	2.600-2.800 calorías	3.000 calorías
	31-50	2.200 calorías	2.400-2.600 calorías	2.800-3.000 calorías
	51+	2.000 calorías	2.200-2.400 calorías	2.400-2.800 calorías

** Los rangos de calorías mostrados reflejan los requerimientos de las distintas edades dentro del grupo. Los niños y los adolescentes requieren más calorías a medida que crecen. Sin embargo, los adultos requieren menos calorías en las edades avanzadas.*



Evaluación

Contesta en tu cuaderno lo siguiente:

- ¿Qué son las calorías?
- ¿En dónde se encuentran las calorías?
- ¿Para qué sirven las calorías al ser humano?
- En que otra unidad se puede medir la energía calorífica de los alimentos.



A compartir en familia

Comparte con tu familia esta información y comenta si necesitas hacer cambios en tu alimentación.



Recuperado de <https://www.eluniversal.com.mx/menu/cuantas-calorias-comer-segun-tu-edad>

De la siguiente tabla, identifica los alimentos que consumiste en el desayuno, comida y cena del día de ayer y marca cuáles te aportaron mayor número de calorías:


TABLA DE EQUIVALENCIAS CALÓRICAS. OM-C INSTITUCIÓN DE SALUD

Alimento	Calorías (Kcal)
1 hamburguesa	414
1 Big Mac	562
120 g de papas fritas	268
1 pieza de pollo frito	257
1 pieza de pollo asado	170
6 nuggets de pollo	276
2 rebanadas de pizza de peperoni	460
2 rebanadas de pizza de queso	376
250 g de ensalada de pollo	141
1 papa al horno preparada con queso	280
5 enchiladas con queso fritas en manteca de puerco	735
5 flautas de pollo fritas en manteca de puerco	830
5 tacos de barbacoa en tortilla de harina	935
5 tacos de barbacoa en tortilla de maíz	835
1 torta de pierna con aguacate	560
5 tacos de bistec en tortilla doble frita	555



Tabla del Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes, editado por Fomento de Nutrición y Salud A.C.

5 tacos de trompo	720
1 tostada doble con aguacate pollo y crema	770
250 mL de frijoles a la charra	521
½ taza de arroz a la mexicana	135
½ taza de frijoles refritos	252
½ taza de sopa de pasta cocida	81
½ taza de frijoles de la olla	108
200 g de milanesa de res empanizada	308
200 g de milanesa de pollo empanizada	343
200 g de ensalada de atún	227
1 chile relleno de carne, capeado	229
1 huevo revuelto con chorizo	245
1 huevo estrellado	141
1 huevo en omelet con jamón y queso	255
200 g de coctel de camarón	261

200 g de filete de pescado empanizado	340
20 g de albóndigas en salsa	395
200 g de carne de res guisada	321
200 g de bistec a la plancha	220
200 g de pescado a la plancha	225
200 g de pollo a la plancha	225
200 g de chuleta de puerco a la plancha	462
1 vaso de elote desgranado con crema	322
1 helado en cono (barquillo) sencillo	293
1 helado en cono doble	586
2 tazas de nachos con queso	564
1 bolsita de papas fritas	238
1 bolsita de fritos	315
1 bolsita de "Doritos"	275
1 bolsita de chicharrón de cerdo	151
1bolsa completa de palomitas naturales (micro)	444
1 paleta de agua	45
1 paleta de leche	11
esquimal con almendras	187



1 rebanada de pastel con betún	250
1 rebanada de pay de manzana	300
1 taza de calabacita cocida	36
1 taza de zanahoria cruda	20
1 taza de apio crudo	23
1 taza de ejotes cocidos	26
1 taza de brócoli cocido	52
1 pieza de tomate crudo	22
1 taza de cebolla cruda	44
1 papa cocida	77
2 tazas de lechuga	11
1 pieza de aguacate	122
1 taza de espinaca cocida	21
1 taza de chayote cocido	32
1 taza de repollo	18
2 cucharadas de chícharo cocido	16
1 taza de elote cocido	136
1 taza de pepino	14
1 taza de jícama piña natural	61 taza de 76

1 taza de melón	41
1 taza de sandía	51
1 taza de uva verde	70
1 taza de papaya	54
1 naranja	36
1 manzana	62
1 taza de fresa	42
1 plátano	92
1 mango	80
2 duraznos	75
3 ciruelos	52
1 1/2 kiwi	68
355 mL de refresco de cola	142
355 mL de refresco de sabor	155
1 taza de jugo de naranja	108
1 taza de jugo de toronja	92
1 taza de jugo de zanahoria	72



Ficha 2. Lenguaje y comunicación

Tu ensayo



Aprendizaje

¿Sabes qué es un ensayo y cuáles son sus características?



Materiales

- Cuaderno de español
- Libro de texto
- Hojas blancas
- Colores
- Lápiz

- ✓ Partes de un ensayo
- ✓ Portada.
- ✓ Introducción.
- ✓ Argumentos, en base a investigaciones.
- ✓ Conclusión
- ✓ Fuentes.

1. Lee el siguiente texto.
Ensayo sobre el calentamiento global
Orlando Cásares Ramírez



No hay duda de que los dueños de una casa se preocupan por mantenerla para sentirse cómodos en ella; ese bienestar nos ayuda a sentirnos bien, y que otras personas que visiten nuestra casa también se sientan confortables. Sería ilógico pensar que quienes la habitan pudieran realizar actos que la deterioren; sin embargo, eso es exactamente lo que pasa con la humanidad y su hogar, el planeta tierra. El hombre está destruyendo su propia casa con actos indiscriminados de contaminación y una violencia sin límites en contra de sus hábitats y animales.

Según estudios de la NASA y otras agencias, las señales más contundentes de que el calentamiento global y la contaminación están afectando nuestro ambiente comienzan con el aumento de la temperatura de la tierra en un promedio de .9 grados Celsius; esto sucede por la cantidad de emisiones de dióxido de carbono hacia la atmósfera. La mayoría del aumento de la temperatura ha sucedido en los últimos 35 años, con el año 2016 llevándose el récord con el número de meses más calurosos. Las mismas emisiones se absorben en las aguas oceánicas, y como consecuencia las capas superficiales de las mismas son 30% más ácidas ahora que antes del inicio de la Revolución Industrial.

Un informe del [Panel Intergubernamental sobre el Cambio Climático de la ONU](#), brinda datos que deben ser tenidos en cuenta por los gobiernos: "La emisión continuada de gases de efecto invernadero provocará más calentamiento y cambios a largo plazo en todos los componentes del sistema climático, lo que aumenta las probabilidades de consecuencias severas, generalizadas e irreversibles para las personas y los ecosistemas. Los peligros del cambio climático probablemente sean altos o muy altos para finales del siglo XXI", indica el informe.



Por otro lado, está el calentamiento de los océanos, como consecuencia del aumento de la temperatura global. Este fenómeno tiene un impacto severo en la biodiversidad de los mares porque muchas especies de peces y mamíferos necesitan de aguas más frías para poder vivir cómodamente. De la misma manera, y debido también al aumento de la temperatura global, las placas de hielo de Antártida disminuyen su área con el paso de los años, las montañas nevadas pierden hielo, los glaciares se están recogiendo, y el nivel de las aguas en los océanos está aumentando, poniendo en peligro a muchas ciudades costeras.

Los últimos años han visto las horribles consecuencias de las catástrofes naturales, además del aumento en la cantidad de las mismas. Huracanes, tifones, tormentas, y temporadas de lluvias tórridas son ahora el común y no eventos extraordinarios. Las olas de calor han aumentado en duración e intensidad, así como las sequías. En consecuencia, cientos de miles de personas han perdido su hogar; la agricultura se ha visto afectada por inundaciones o falta de irrigación, y las personas que se han visto desplazadas se ven obligadas a vivir en condiciones infrahumanas dentro de campos de refugiados en donde la propagación de enfermedades contagiosas es altísima.

La evidencia del daño y sus consecuencias es innegable, y sorprende que aún haya personas que nieguen que el calentamiento global es verdadero. Para el ciudadano común y corriente puede que no haya un impacto directo e inmediato, pero la falta de acción ahora es lo que nos va a traer más problemas en pocos años. Ya cientos de miles de personas son víctimas de las catástrofes naturales, pero muchas más viven en ambientes contaminados en donde la propagación de enfermedades respiratorias es el común denominador en niños y adultos mayores. Piensen solamente que 22 de las 30 ciudades más contaminadas del mundo están en India, con Bangladesh, Pakistán, Afganistán, Bahréin y Mongolia en la lista de los países con la peor calidad de aire.

La ciencia, por un lado, ha demostrado que nuestro planeta ha pasado por procesos normales de calentamiento y enfriamiento a lo largo de procesos de miles o millones de años. Sin embargo, el ritmo acelerado de la vida humana, en todos los aspectos, está causando cambios en la composición y equilibrio de nuestro medio ambiente.

¿Cómo ayudar a frenar el calentamiento global?

La respuesta más sencilla es ahorrando agua, energía y recursos. Por un lado, tomando duchas cortas y no baños en la tina, usando el lavaplatos y no lavando los platos a mano, lavando la ropa una vez a la semana con cargas completas y no todos los días con cargas pequeñas, caminando y usando el transporte público es otra manera de ayudar. Las emisiones de los carros solo afectan la calidad del aire y contribuyen a las emisiones globales que se van a la atmósfera; caminar no solo ayuda a la salud sino es la manera en la que cada persona puede disminuir su huella de carbono. Reciclar en casa, comprar electrodomésticos que ahorren energía son pequeños pasos que suman un gran esfuerzo si se miran en conjunto. La clave es crear un sentido de responsabilidad en todo el mundo y mostrarles que cada pequeño acto tiene consecuencias en el corto y largo plazo.

Muchos de quienes niegan el calentamiento global y sus consecuencias, alegan que no es un fenómeno que nos esté afectando en lo inmediato, pero las consecuencias ya son innegables y no hacer nada al respecto solo hará de nuestra vida en este planeta, una vida menos plena, sin agua, sin animales, sin bosques, y con temperaturas tan elevadas que será difícil sobrevivir.

Recuperado de: <https://www.about espanol.com/ensayo-corto-sobre-el-calentamiento-global-2879570>



Evaluación

Una vez leído el texto anterior responde en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la casa de la humanidad?
- ¿Cuáles son las señales más contundentes del calentamiento global?
- ¿Por qué el calentamiento de los océanos tiene un impacto en la biodiversidad de los mares?
- ¿Qué consecuencias ha traído el calentamiento global?
- ¿Qué medidas tomarías para reducir el calentamiento global?



A usar tu cuaderno

Escribe un ensayo al menos de una cuartilla sobre un tema que te guste y conozcas



A compartir en familia

Muéstrales el ensayo que escribiste y realiza algunas preguntas al respecto para asegurarte de que lo hayan entendido. Anota los resultados en tu cuaderno.



Ficha 3. Pensamiento matemático

¡A QUE TE GANO!



Aprendizaje

Calcular la probabilidad de dos eventos independientes (regla del producto).



Materiales

- Cuaderno de matemática
- Libro de texto
- Hojas blancas
- Colores
- Lápiz



A divertirnos

¿Sabías que la probabilidad surgió en el siglo XVII con el propósito de entender los juegos de azar? En la actualidad, la probabilidad es una rama de las matemáticas que estudia los fenómenos aleatorios en general. La probabilidad es el número de resultados favorables de un evento, dividido entre el número total de resultados posibles. La probabilidad clásica o teórica se aplica cuando cada evento simple del espacio muestral tiene la misma probabilidad de ocurrir. Por ejemplo, en un examen de opción múltiple si no sabes las respuestas, ¿Tiene sentido elegir opciones diferentes en cada pregunta? Si el examen tiene muchas opciones de respuesta, ¿Tienes mayor o menor probabilidad de elegir la respuesta correcta?



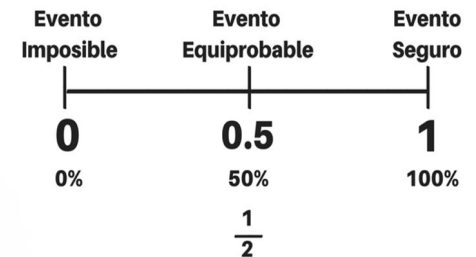
1. Lee el siguiente texto
¿Qué son eventos independientes?

Algunas situaciones de probabilidad implican más de un evento. Cuando los eventos no se afectan entre sí, se les conoce como eventos independientes. Los eventos independientes pueden incluir la repetición de una acción como lanzar un dado más de una vez, o usar dos elementos aleatorios diferentes, como lanzar una moneda y girar una ruleta. Muchas otras situaciones también pueden incluir eventos independientes. Para calcular correctamente las probabilidades, necesitamos saber si un evento influye en el resultado de otros eventos.

Eventos independientes

La principal característica de una situación con eventos independientes es que el estado original de la situación no cambia cuando ocurre un evento.

La escala de probabilidad va del 0 al 1 y puede expresarse en fracción, decimal o porcentaje





Ficha 3. Pensamiento matemático

¡A QUE TE GANO!

Aquí hay ejemplos de cada caso:

Situación	Eventos	Por qué los eventos son independientes
Lanzas un dado, y si no sale 6, lanzas de nuevo. ¿Cuál es la probabilidad de sacar un 6 en el segundo lanzamiento?	El primer lanzamiento no es un 6. El primer lanzamiento es un 6.	El hecho de que el primer lanzamiento no es un 6 no cambia la probabilidad de que el segundo lanzamiento sea un 6. (A algunas personas les gusta decir: "el dado no se acuerda qué sacaste antes.")
Sacas una canica de una bolsa con 2 canicas rojas, 2 blancas, y una verde. Observas el color, la pones de nuevo en la bolsa, y sacas otra canica. ¿Cuál es la probabilidad de sacar una canica roja ambas veces?	Sacar una canica roja en el primer intento. Sacar una canica roja en el segundo intento.	Los eventos son independientes porque regresaste la primera canica a la bolsa y tu segundo intento fue con la bolsa en su estado original.
Sacas una carta de un mazo de 52 cartas, y luego lanzas un dado. ¿Cuál es la probabilidad de sacar un 2 y luego lanzar y que caiga 2?	La carta es un 2. El dado cae en 2.	Aunque la carta no es regresada al mazo después de sacarla, el lanzamiento del dado no depende de las cartas, por lo que ningún posible resultado ha sido reemplazado. A pesar del resultado de sacar la carta, la probabilidad del dado no será afectada.

Recuperado de: http://www.montereyinstitute.org/courses/Algebra1/COURSE_TEXT_RESOURCE/U12_L2_T2_text_final_es.html



Ficha 3. Pensamiento matemático

¡A QUE TE GANO!



Para aprender más

La probabilidad de un evento «P(E)» es igual al número de casos favorables (CF), dividido entre todos los casos posibles (CP). Es decir:

$$P(E) = CF / CP$$

Por ejemplo, se tiene una moneda tal que los lados de la moneda son cara y sello. El evento es lanzar la moneda y que el resultado sea cara. Como la moneda tiene dos resultados posibles, pero solo uno de ellos es favorable, entonces la probabilidad de que al lanzar la moneda el resultado sea cara es igual a $1/2$.

La probabilidad de eventos independientes es el producto de la probabilidad de los eventos individuales.

Por ejemplo: ¿Qué probabilidad hay de lanzar un dado dos veces y que en el primer lanzamiento caiga un número igual o menor a dos y en el segundo lanzamiento caiga el número 5?

$$P = (P_1) (P_2) = \left(\frac{2}{6}\right) \left(\frac{1}{6}\right) = \left(\frac{2}{36}\right) = \left(\frac{1}{18}\right)$$

$$P = \left(\frac{1}{18}\right)$$

¿CUÁL ES LA PROBABILIDAD DE SACAR UNA BOLA AZUL?



$$P(A) = \frac{2}{7}$$



Ficha 3. Pensamiento matemático

¡A QUE TE GANO!



Evaluación

Haz papelitos con cada letra de la palabra “T E R C E R O” y colócalas en una bolsa no transparente para que no se vean.

Antes de realizar la primera extracción contesta las siguientes preguntas:

¿Qué letra es más probable de obtener en la primera extracción y qué letra en la segunda extracción? _____

¿Es igual la probabilidad de extraer la letra “E” que la letra “O”? ¿Por qué?

Extrae 3 papelitos de la bolsa y mantenlos afuera para formar con ellos una palabra.

Para formar la palabra utiliza las letras en orden de extracción, es decir, acomodándolas de izquierda a derecha conforme vayan saliendo. Realiza tantas extracciones como consideres necesario para formar la palabra. Anota la palabra que formaste: _____

Una vez que formaste la palabra, contesta las siguientes preguntas:

¿Existe la misma probabilidad de obtener la letra “E” en la primera y en la segunda extracción? ¿Por qué? _____

¿Qué palabra es más probable que se forme al extraer las primeras tres letras “REO” o “TOC”? _____

¿Cuáles son las probabilidades de cada palabra? REO_____ TOC_____



A compartir en familia

Con tu nombre o de un familiar repite el mismo ejercicio, de preferencia elije aquel que tenga más letras iguales y apuéstale al trio de letras de mayor probabilidad.



Ficha 4 Convivencia sana y civismo

RESPECTO Y EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS

¿Sabes qué son los Derechos Humanos?



Aprendizaje

Vincular Tratados Internacionales y Regionales en materia de Derechos Humanos, con el compromiso del Estado mexicano para su cumplimiento.



Materiales

- Cuaderno
- Libro de texto
- Hojas blancas
- Colores
- Lápiz



Abre tu libro de texto

1. Recuerda que existen tres generaciones de Derechos Humanos y que todos son importantes para la construcción de una vida digna. Puedes revisarlos en tus libros de texto, en otros libros que tengas en casa o en Internet.
2. Revisa en tu libro de texto lo que dice acerca de los Derechos Humanos propios y de los demás.
3. Después de revisar lo que señala tu libro de texto, lee la siguiente noticia publicada en el portal de la ONU.



La declaración universal de derechos humanos se llevó a cabo el 10 de diciembre de 1948. Con 30 artículos considerados básicos.



Ficha 4 Convivencia sana y civismo

RESPECTO Y EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS

Tener una morada es cuestión de vida o muerte

A medida que avanza la pandemia del COVID-19 son más y más los gobiernos de todo el mundo que ordenan que la gente se quede en la casa para evitar la propagación del Coronavirus, una medida necesaria pero que requiere implementarse junto con una serie de disposiciones urgentes para evitar que nadie caiga en situación de indigencia y para garantizar el acceso a una vivienda adecuada a quienes no la tengan, apuntó este miércoles una experta de la ONU en Derechos Humanos.

La relatora especial sobre el derecho a la vivienda expresó especial preocupación por dos grupos de población: los indigentes, los habitantes de albergues o asentamientos informales y quienes han perdido su empleo como consecuencia del cierre de negocios debido a la pandemia y podrían ser desalojados por no pagar sus hipotecas y alquileres.

“La vivienda está en la vanguardia de la batalla contra el Coronavirus. Tener una morada nunca ha sido más que hoy una cuestión de vida o muerte”, afirmó Leilani Farha.

Consideró que para las personas que han perdido su empleo y encaran dificultades económicas, los Estados deben proveer asistencia financiera directa o aplazamiento de pagos de alquileres e hipotecas, implementar una moratoria a los desalojos debidos al atraso de pagos, implementar medidas para reducir o estabilizar los alquileres, y suspender los pagos por servicios públicos, al menos mientras dure la emergencia.

Actualmente hay cerca de 1800 personas en situación de indigencia o con una vivienda inadecuada en el mundo, de acuerdo con los datos de la experta.

Esas personas a menudo viven en condiciones de hacinamiento, sin acceso a agua y saneamiento, lo que las hace particularmente vulnerables a contraer el virus porque, además, suelen padecer múltiples problemas de salud.

Al asegurar una vivienda segura con saneamiento adecuado, los Estados no sólo protegerán las vidas de quienes ahora no tienen un hogar o viven en asentamientos informales, sino que ayudarán a proteger a la población de todo el mundo a detener la propagación del COVID-19”, concluyó.

Recuperado de: <https://news.un.org/es/story/2020/03/1471402>



Ficha 4 Convivencia sana y civismo

RESPECTO Y EJERCICIO DE LOS DERECHOS HUMANOS



Evaluación

1. A partir de la lectura, responde las siguientes preguntas:
 - ¿Cuáles son los Derechos Humanos que no se están garantizando en una situación como la que señala la ONU?

 - ¿Cuáles son las responsabilidades que debe cumplir el Estado con los ciudadanos? _____

1. Investiga y escribe en tu cuaderno cuáles son los artículos de la Constitución Mexicana que protegen esos derechos.



A compartir en familia

Comparte con tu familia la lectura y comenten si sienten que sus Derechos Humanos están protegidos.

