

Fichas de repaso

1° de Secundaria

Semana del 04 al 08 de mayo
Día 5



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF 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. Lenguaje y Comunicación

Lectura de cuentos fantásticos



Aprendizaje

Describir algunos aspectos de la sociedad relevantes en cada subgénero (grupos, normas, formas de relación) para explicar las acciones de los personajes.



Materiales

- Cuaderno.
- Libro de texto.
- Lápiz o bolígrafo.



A usar tu cuaderno

1. Lee con atención los siguientes dos cuentos del subgénero de lo fantástico; anota todas las palabras cuyo significado desconozcas, búscalo y regístralo en tu cuaderno.

Los dos soras
César Vallejo

Vagando sin rumbo, Juncio y Analquer, de la tribu de los soras, arribaron a valles y altiplanos situados a la margen del Urubamba, donde aparecen las primeras poblaciones civilizadas de Perú.

En Piquillacta, aldea marginal del gran río, los dos jóvenes salvajes permanecieron toda una tarde. Se sentaron en las tapias de una rúa, a ver pasar a las gentes que iban y venían de la aldea. Después, se lanzaron a caminar por las calles, al azar. Sentían un bienestar inefable, en presencia de las cosas nuevas y desconocidas que se les revelaban: las casas blanqueadas, con sus enrejadas ventanas y sus tejados rojos: la charla de dos mujeres, que movían las manos alegando o escarbaban en el suelo con la punta del pie completamente absorbidas: un viejecito encorvado, calentándose al sol, sentado en el quicio de una puerta, junto a un gran perrazo blanco que abría la boca, tratando de cazar moscas... Los dos seres palpitaban de jubilosa curiosidad, como fascinados por el espectáculo de la vida de pueblo, que nunca habían visto. Singularmente Juncio experimentaba un deleite indecible. Analquer estaba mucho más sorprendido. A medida que penetraban al corazón de la aldea empezó a azorarse, presa de un pismo que le aplastaba por entero.

¿Sabías que... a lo largo de la historia de la literatura fantástica, se han desarrollado grandes obras pasando de lo más clásico hasta lo más actual, algunos ejemplos notables son: La Odisea, La Eneida, El Señor de los Anillos, La Rueda del Tiempo, El Pesador de Tiempo, entre otras?



Abre tu libro de texto

Consulta en tu libro de texto de Lengua Materna. Español 1 el Proyecto o Práctica Social del Lenguaje titulado: *Lectura de narraciones de diversos subgéneros*; lee los cuentos que te muestran de ejemplo e identifica si pertenecen al subgénero fantástico o a algún otro. Con base en la información que revisarás más adelante, identifica en los cuentos que leas aspectos de la sociedad que expliquen las acciones de los personajes.



Ficha 1. Lenguaje y Comunicación

Lectura de cuentos fantásticos

Las numerosas calles, entrecruzadas en varias direcciones, le hacían perder la cabeza. No sabía caminar este Analquer. Iba por enmedio de la calzada y sesgueaba al acaso, por todo el ancho de la calle, chocando con las paredes y aún con los transeúntes.

–¿Qué cosa? –exclamaban las gentes–. Qué indios tan estúpidos. Parecen unos animales.

Analquer no les hacía caso. No se daba cuenta de nada. Estaba completamente fuera de sí. Al llegar a una esquina, seguía de frente siempre, sin detenerse a escoger la dirección más conveniente. A menudo, se paraba ante una puerta abierta, a mirar una tienda de comercio o lo que pasaba en el patio de una casa. Juncio lo llamaba y lo sacudía por el brazo, haciéndole volver de su confusión y aturdimiento. Las gentes, llamadas a sorpresa, se reunían en grupos a verlos:

–¿Quiénes son?

–Son salvajes del Amazonas.

–Son dos criminales, escapados de una cárcel.

–Son curanderos del mal del sueño.

–Son dos brujos.

–Son descendientes de los Incas.

Los niños empezaron a seguirles.

–Mamá –referían los pequeños con asombro–, tienen unos brazos muy fuertes y están siempre alegres y riéndose.

Al cruzar por la plaza, Juncio y Analquer penetraron a la iglesia, donde tenían lugar unos oficios religiosos. El templo aparecía profundamente iluminado y gran número de fieles llenaban la nave. Los soras y los niños que les seguían, avanzaron descubiertos, por el lado de la pila de agua bendita, deteniéndose junto a una hornacina de yeso.

Tratábase de un servicio de difuntos. El altar mayor se hallaba cubierto de paños y crespones salpicados de letreros, cruces y dolorosas alegorías en plata. En el centro de la nave aparecía el sacerdote, revestido de casulla de plata y negro, mostrando una gran cabeza calva, cubierta en su vigésima parte por el solideo. Lo rodeaban varios acólitos, ante un improvisado altar, donde leía con mística unción los responsos, en un facistol de hojalata. Desde un coro invisible, le respondía un maestro cantor, con voz de bajo profundo, monótona y llorosa.



Ficha 1. Lenguaje y Comunicación

Lectura de cuentos fantásticos

Apenas sonó el canto sagrado, poblando de confusas resonancias el templo, Juncio se echó a reír, poseído de un júbilo irresistible. Los niños, que no apartaban un instante los ojos de los soras, pusieron una cara de asombro. Una aversión repentina sintieron por ellos, aunque Analquer, en verdad, no se había reído y, antes bien, se mostraba estupefacto ante aquel espectáculo que, en su alma de salvaje, tocaba los límites de lo maravilloso. Mas Juncio seguía riendo. El canto sagrado, las luces en los altares, el recogimiento profundo de los fieles, la claridad del sol penetrando por los ventanales a dejar chispas, halos y colores en los vidrios y en el metal de las molduras y de las efigies, todo había cobrado ante sus sentidos una gracia adorable, un encanto tan fresco y hechizador, que le colmaba de bienestar, elevándolo y haciéndolo ligero, ingrávito y alado, sacudiéndole, haciéndole cosquillas y despertando una vibración incontenible en sus nervios. Los niños, contagiados, por fin, de la alegría candorosa y radiante de Juncio, acabaron también por reír, sin saber por qué.

Vino el sacristán y, persiguiéndoles con un carrizo, los arrojó del templo. Un individuo del pueblo, indignado por las risas de los niños y los soras, se acercó enfurecido.

–Imbéciles. ¿De qué se ríen? Blasfemos. Oye –le dijo a uno de los pequeños–, ¿de qué te ríes, animal?

El niño no supo qué responder. El hombre le cogió por un brazo y se lo oprimió brutalmente, rechinando los dientes de rabia, hasta hacerle crujir los huesos.

A la puerta de la iglesia se formó un tumulto popular contra Juncio y Analquer.

–Se han reído –exclamaba iracundo el pueblo–. Se han reído en el templo. Eso es insoportable. Una blasfemia sin nombre...

Y entonces vino un gendarme y se llevó a la cárcel a los dos soras.

FIN



Recuperado de https://es.wikisource.org/wiki/Los_dos_soras

Si te es posible, busca la biografía de César Vallejo y anota en tu cuaderno los datos más relevantes de su vida y obra



Ficha 1. Lenguaje y Comunicación

Lectura de cuentos fantásticos

La migala
Juan José Arreola

La migala discurre libremente por la casa, pero mi capacidad de horror no disminuye.

El día en que Beatriz y yo entramos en aquella barraca inmunda de la feria callejera, me di cuenta de que la repulsiva alimaña era lo más atroz que podía depararme el destino. Peor que el desprecio y la conmiseración brillando de pronto en una clara mirada.

Unos días más tarde volví para comprar la migala, y el sorprendido saltimbanqui me dio algunos informes acerca de sus costumbres y su alimentación extraña. Entonces comprendí que tenía en las manos, de una vez por todas, la amenaza total, la máxima dosis de terror que mi espíritu podía soportar. Recuerdo mi paso tembloroso, vacilante, cuando de regreso a la casa sentía el peso leve y denso de la araña, ese peso del cual podía descontar, con seguridad, el de la caja de madera en que la llevaba, como si fueran dos pesos totalmente diferentes: el de la madera inocente y el del impuro y ponzoñoso animal que tiraba de mí como un lastre definitivo. Dentro de aquella caja iba el infierno personal que instalaría en mi casa para destruir, para anular al otro, el descomunal infierno de los hombres.

La noche memorable en que solté a la migala en mi departamento y la vi correr como un cangrejo y ocultarse bajo un mueble, ha sido el principio de una vida indescriptible. Desde entonces, cada uno de los instantes de que dispongo ha sido recorrido por los pasos de la araña, que llena la casa con su presencia invisible.

Todas las noches tiemblo en espera de la picadura mortal. Muchas veces despierto con el cuerpo helado, tenso, inmóvil, porque el sueño ha creado para mí, con precisión, el paso cosquilleante de la araña sobre mi piel, su peso indefinible, su consistencia de entraña. Sin embargo, siempre amanece. Estoy vivo y mi alma inútilmente se apresta y se perfecciona.

Hay días en que pienso que la migala ha desaparecido, que se ha extraviado o que ha muerto. Pero no hago nada para comprobarlo. Dejo siempre que el azar me vuelva a poner frente a ella, al salir del baño, o mientras me desvisto para echarme en la cama. A veces el silencio de la noche me trae el eco de sus pasos, que he aprendido a oír, aunque sé que son imperceptibles.

Muchos días encuentro intacto el alimento que he dejado la víspera. Cuando desaparece, no sé si lo ha devorado la migala o algún otro inocente huésped de la casa. He llegado a pensar también que acaso estoy siendo víctima de una superchería y que me hallo a merced de una falsa migala. Tal vez el saltimbanqui me ha engañado, haciéndome pagar un alto precio por un inofensivo y repugnante escarabajo. Pero en realidad esto no tiene importancia, porque yo he consagrado a la migala con la certeza de mi muerte aplazada. En las horas más agudas del insomnio, cuando me pierdo en conjeturas y nada me tranquiliza, suele visitarme la migala. Se pasea embrolladamente por el cuarto y trata de subir con torpeza a las paredes. Se detiene, levanta su cabeza y mueve los palpos. Parece husmear, agitada, un invisible compañero.

Entonces, estremecido en mi soledad, acorralado por el pequeño monstruo, recuerdo que en otro tiempo yo soñaba en Beatriz y en su compañía imposible.

FIN



Recuperado de <https://ciudadseva.com/texto/la-migala/>

Si te es posible, busca la biografía de Juan José Arreola y anota en tu cuaderno los datos más relevantes de su vida y obra.



Ficha 1. Lenguaje y Comunicación

Lectura de cuentos fantásticos

2. Elabora en tu cuaderno la siguiente tabla; completa la información que se te indica, para ello es necesario que leas los cuentos de la Ficha 1 y 2.

Cuentos	Autor	Subgénero	Describe cómo es la sociedad en la que los personajes se desenvuelven ¿Existen grupos, normas o formas de relación?	¿De qué forma esa sociedad explica o afecta las acciones de los personajes?
Asnos estúpidos				
Cuento de Navidad				
Continuidad de los parques				
El ramo azul				
Los soras				
La migala				

3. Finalmente, responde las siguientes preguntas.
- De los cuentos de Los soras y La migala, ¿cuál te parece más fantástico? ¿Por qué?
 - ¿Qué piensas acerca de lo que les pasa al final a los hermanos soras?
 - ¿Por qué crees que en el cuento de La migala el personaje principal compra algo que sabe que le causa miedo?
 - ¿Consideras que alguno de estos cuentos puede pertenecer a otro subgénero? Argumenta tu respuesta
 - ¿Cuál de los cuentos te entretuvo más? ¿Por qué?
 - ¿Alguno te resultó más complicado de leer? ¿Por qué?



Ficha 1. Lenguaje y Comunicación

Lectura de cuentos fantásticos



Evaluación

1. Escribe en tu cuaderno un cuento fantástico, en el que integres algunos de los elementos del subgénero sobre los que reflexionaste en esta ficha.
2. Ahora tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias, podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



Para aprender más

Ciudad seva. (2020). *La migala*. Recuperado el 20 de abril de 2020, de <https://ciudadseva.com/texto/la-migala/>

Malecamos. (2020). *Literatura fantástica: definiciones*. Recuperado el 20 de abril de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=fs2x8Uu6kxl>

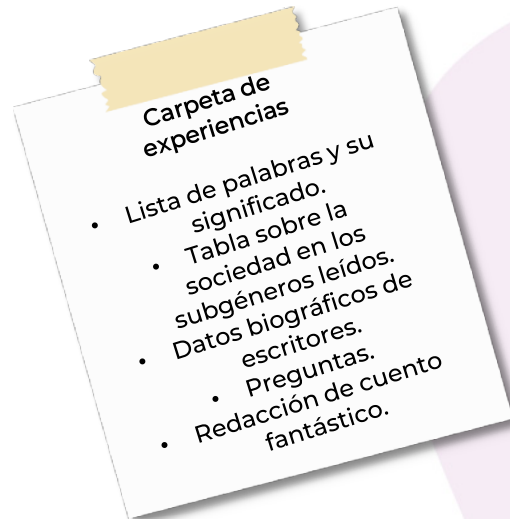
Ticmas Educación. (2020). *Cuáles son los elementos del Género fantástico*. Recuperado el 20 de abril de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=pzopWrYScml>

Wikisource. (2013). *Los dos soras*. Recuperado el 20 de abril de 2020, de https://es.wikisource.org/wiki/Los_dos_soras



A compartir en familia

- Comenta con los miembros de tu familia lo que aprendiste sobre aspectos de la sociedad relevantes en cada subgénero.
- Menciona los datos biográficos sobre los escritores que investigaste.
- Cuéntales brevemente de qué tratan los cuentos que leíste e invítalos a leerlos.



Tenemos algunos videos para ti.



Literatura fantástica: definiciones:
<https://www.youtube.com/watch?v=fs2x8Uu6kxl>



Cuáles son los elementos del género fantástico:
<https://www.youtube.com/watch?v=pzopWrYScml>



Ficha 2. Pensamiento matemático

Adivina adivinador



Aprendizaje

Realizar ejercicios de jerarquía de operaciones y uso de paréntesis.



Materiales

- Cuaderno.
- Libro de texto.
- Regla graduada.
- Colores.
- Lápiz.
- Calculadora científica o estándar.



A usar tu cuaderno

1. Copia las siguientes operaciones, teniendo cuidado de no omitir algo.

1.	$(5)(4) - (2)(2) =$	6.	$(4)(4)(4) \div 4 =$	11.	$(7)(4) + (5)(10) =$	16.	$(2)(40) - 4 =$	21.	$(3)(3)(5) =$
2.	$(4)(4) - (1+3) =$	7.	$39 + 20 - 7 =$	12.	$(2)(30 + 7) =$	17.	$40 + 20 - 2 =$	22.	$15 + 25 + 7 =$
3.	$(4)(3) + (8)(10) =$	8.	$78 + 10 + 8 =$	13.	$(2)(10 + 7) =$	18.	$20 + 30 - 3 =$	23.	$(8)(5) - 4 =$
4.	$(8 + 2)(6 + 4) =$	9.	$(3)(4)(5) =$	14.	$(9)(4) =$	19.	$(10)(7) - 3 =$	24.	$8 + (2)(15) =$
5.	$(4)(5) =$	10.	$(8)(5) - 2 =$	15.	$29 + 20 + 5 =$	20.	$5 + (20)(3) =$	25.	$20 \div 2 + 6 =$

¿Sabías que... el uso de paréntesis en las operaciones mercantiles es de gran importancia para cobrar de manera adecuada la mercancía que nos ofrecen?



Abre tu libro de texto

Consulta tu libro de texto gratuito en el tema:
Operaciones con paréntesis.



Ficha 2. Pensamiento matemático

Adivina adivinador

2. Resuelve de manera adecuada cada una de las operaciones haciendo uso de los paréntesis y de la jerarquía de las operaciones. Posteriormente ubica en la siguiente cuadrícula los resultados uniéndolos con una línea recta respetando el orden en que se obtuvieron. Cada punto representa un número del 1 al 100 en el orden que se presentan.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
.
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
.
21
.
31
.
41
.
51
.
61
.
71
.
81
.
91	100
.

3. ¿Qué figura obtuviste? En caso de que no se vea de manera clara tu figura significa que tal vez cometiste algún error al hacer tus operaciones. Por favor revísalas.
4. Dale tu toque personal al dibujo que obtuviste, ilumínalo del color que gustes.



Ficha 2. Pensamiento matemático

Adivina adivinador



Evaluación

1. Revisa que todas tus operaciones se encuentren bien resueltas y hayas aplicado de manera correcta la jerarquía de las operaciones.
2. Verifica que la figura obtenida esté bien trazada.
3. Ilumina la figura empleando diferentes colores.



A divertirnos

Resuelve este reto:
Usando cuatro números 9 y las operaciones aritméticas, respetando la jerarquía de las operaciones, plantea una expresión cuyo resultado sea 100.



A compartir en familia

- Pide a un familiar que revise la figura que obtuviste y te diga qué le parecieron los colores que empleaste.
- Plantea el reto de los números 9 a tu familiar para ver si puede resolverlo tal y como lo hiciste o si encontró otra solución.

Carpeta de experiencias

- Cuadro con resultados de las operaciones.
- Figura iluminada.



Ficha 3. Convivencia sana y civismo

La solidaridad y la cohesión social



Aprendizaje

Reconocer en la solidaridad un criterio para impulsar acciones que favorecen la cohesión y la inclusión.



Materiales

- Cuaderno.
- Colores.
- Lápiz.



Abre tu libro de texto

Consulta tu libro de texto gratuito sobre el tema: La Solidaridad y la cohesión social



A usar tu cuaderno

1. Lee el siguiente fragmento del Cuento “El Mercado”:

Érase una tierra muy seca y el pueblo que vivía en ella estaba en una gran necesidad de agua. No hacían más que buscar agua desde la mañana a la noche y muchos perecían porque no podían encontrarla. Entre aquellos hombres había algunos más hábiles y diligentes que el resto, que habían incluso almacenado agua mientras los demás no habían encontrado ninguna.

Estos hombres se llamaron capitalistas. Y sucedió que el pueblo fue a ellos y les pidió que les diesen, por favor, algo de agua de la que tenían almacenada para poder beber, porque su necesidad era extremada. Pero ellos respondieron al pueblo: “¡Id por ahí, pueblo estúpido! ¿Cómo os vamos a dar de nuestra agua para que caigamos en la misma situación en que estáis y perezcamos con vosotros? Pero he aquí nuestra respuesta: sed nuestros servidores y tendréis agua.” Y el pueblo respondió: “Sólo pedimos que nos deis de beber y seremos vuestros siervos, nosotros y nuestros hijos.” Y así fue. Pero los capitalistas eran hombres de entendimiento y sabios en su generación. Organizaron al pueblo, que era ya siervo suyo. A algunos los pusieron a trabajar en los manantiales, a otros los emplearon en transportar el agua y a otros los mandaron a buscar nuevas fuentes. Y toda el agua fue reunida en un mismo sitio y allí construyeron un gran depósito para guardarla. Este depósito se llamó “el Mercado”. Entonces los capitalistas dijeron al pueblo: “Por cada cubo de agua que nos traigáis para ser guardado en el depósito, que es el mercado, entendedlo bien, os daremos un penique; pero por cada cubo que necesitéis para beber, y que nosotros os daremos sacándolo del depósito, nos tendréis que dar dos peniques. La diferencia de precio será nuestro beneficio, teniendo en cuenta que si no fuese por este beneficio no haríamos nada por vosotros y todos pereceríais.” Esta propuesta pareció buena a los ojos del pueblo porque eran duros de entendimiento, y diligentemente se pusieron a la tarea de traer agua al depósito de los capitalistas durante muchos días.

¿Sabías que... la cohesión es el grado en que un grupo presenta un frente unido y el grado en que se muestra de acuerdo e indica que sus miembros se apoyan entre sí?





Ficha 3. Convivencia sana y civismo

La solidaridad y la cohesión social

Y después de muchos días el depósito se llenó y rebosó, porque por cada cubo que el pueblo traía recibía tan sólo el dinero suficiente para comprar medio cubo, y debido al exceso que quedaba en el depósito, rebosó. Porque los pueblos eran muchos, pero los capitalistas eran pocos y no podían beber más que los demás. Por eso rebosó el depósito. Y cuando los capitalistas vieron que el agua se derramaba, dijeron al pueblo: “¿No véis el depósito que se está derramando? No traigáis más agua hasta que el depósito esté vaciado. Sentaos y esperad, y tened paciencia.”

DESEMPLEO

Pero cuando el pueblo no recibió los peniques que los capitalistas le daban por el agua que antes traían, no pudo comprar más agua porque no tenía con qué comprarla, y cuando los capitalistas vieron que no tenían más beneficios porque nadie les compraba agua, se preocuparon. Y entonces mandaron hombres a las carreteras, los caminos y los campos que fueran gritando: “Si hay alguien sediento, que venga a nuestro depósito y compre agua porque se nos está derramando.” Esto lo hicieron porque se dijeron entre sí: “Los tiempos están malos; debemos anunciar nuestro producto.” Mas el pueblo respondió diciendo: “¿Cómo podremos comprar si no contratáis nuestro trabajo? Dadnos trabajo como antes y no tendremos necesidad de anunciar el producto.” Los capitalistas, sin embargo, dijeron al pueblo: “¿Cómo os vamos a contratar para traer agua cuando el depósito ya está rebosando? Comprad agua primero y cuando el depósito se vacíe por vuestras compras, os contrataremos otra vez.” Y así sucedió que, porque los capitalistas no los contrataron más, el pueblo no pudo comprar el agua que él mismo había traído antes al depósito; y porque el pueblo no pudo comprar más agua, los capitalistas no lo volvieron a contratar para traer agua. Entonces se dijo: “Estamos en una crisis económica...”



Recuperado <http://www.tbu.uan.mx/anexos/anexo-b.pdf>



Ficha 3. Convivencia sana y civismo

La solidaridad y la cohesión social



A usar tu cuaderno

2. A partir del fragmento de la lectura anterior, subraya con un color rojo aquella información que te permita inferir sobre el concepto exclusión, de color amarillo lo que haga referencia a cohesión y con color verde lo que implique solidaridad.

Para ello podrás consultar esos conceptos en el siguiente glosario:

Solidaridad. Es uno de los valores fundamentales y universales en que deberían basarse las relaciones entre los pueblos en el siglo XXI. El objetivo de erradicar la pobreza y promover el desarrollo humano y social en los países menos industrializados

Cohesión social. Es el sentido de pertenencia a un espacio común o el grado de consenso de los integrantes de una comunidad. De acuerdo a la interacción social dentro del grupo social, habrá una mayor o menor cohesión.

Inclusión. Es el proceso que permite integrar a las personas distintas; a partir de respetar, valorar y aprender de las diferencias de los demás. Las diferencias son vistas positivamente para fortalecer el aprendizaje.

3. Como puedes identificar, el cuento “El mercado”, aborda las condiciones en las que puede vivir cualquiera de nosotros.

Realiza el cuestionario de reflexión siguiente:

- ¿Qué tan solidaria es la sociedad que nos narran en el cuento?
- ¿Cómo describirías la sociedad del cuento?

Una sociedad igualitaria y justa tendrá un alto grado de cohesión social ya que sus integrantes forman parte de un colectivo con intereses y necesidades comunes. Si en una sociedad no hay cohesión, los ciudadanos tendrán conductas enfrentadas. En el caso de la sociedad del Cuento «El mercado» se identifican varios rasgos que impiden una cohesión social.

Reflexiona sobre el cuento e inventa un final en donde se manifieste la solidaridad como una práctica constante de sus integrantes para lograr la cohesión social.

4. Registra en tu cuaderno el final que has creado para el cuento.



Ficha 3. Convivencia sana y civismo

La solidaridad y la cohesión social



Evaluación

1. Cuestionario de reflexión.
2. Elabora el final del cuento “El mercado” en tu cuaderno, en donde se manifieste la solidaridad como una práctica constante de sus integrantes para lograr la cohesión social.



A divertirnos

Lee completo el cuento “El mercado” y si prefieres, puedes actuarlo.



Para aprender más

UAN. (2020). “EL MERCADO”:
Recuperado el 20 de abril de 2020, de
<http://www.tbu.uan.mx/anexos/anexo-b.pdf>



A compartir en familia

- Comparte con tu familia el fragmento del cuento “El mercado” y el final que tú propones..
- Platica con ellos respecto a su experiencia sobre la solidaridad y la cohesión de clase.

Carpeta de experiencias

- Cuestionario de reflexión.
- Escrito sobre el cambio del final del cuento.



Ficha 4. Cuidado de la salud

¿Cómo prevenir el sobrepeso y la obesidad?



Aprendizaje

- Identificar el sobrepeso y la obesidad como resultado de hábitos alimenticios nocivos.
- Conocer qué es el índice de masa corporal (IMC) y cómo calcularlo.
- Argumentar cómo el mantener una dieta correcta nos ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad, entre otras muchas enfermedades.



Materiales

- Cuaderno.
- Mi libro de texto.
- Colores.
- Lápiz y pluma.



A usar tu cuaderno

Lee el siguiente texto:

Obesidad y sobrepeso.

- Desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo.
- En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesos.
- La mayoría de la población mundial vive en países donde el sobrepeso y la obesidad cobran más vidas de personas que la insuficiencia ponderal.
- En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.
- En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.
- La obesidad puede prevenirse.

¿Qué son el sobrepeso y la obesidad?

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m^2). En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación:

- sobrepeso: IMC igual o superior a 25.
- obesidad: IMC igual o superior a 30.

El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponder con el mismo nivel de grosor en diferentes personas.

En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

¿Sabías que...los hábitos alimentarios nocivos nos provocan enfermedades?
¿Que el sobrepeso y la obesidad son enfermedades asociadas a la nutrición?



Abre tu libro de texto

Consulta tu libro de texto gratuito en el tema:
Enfermedades asociadas a la nutrición.



Ficha 4. Cuidado de la salud

¿Cómo prevenir el sobrepeso y la Obesidad?

A continuación, se presentan algunas estimaciones recientes de la OMS a nivel mundial.

- En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.
- En 2016, el 39% de los adultos de 18 o más años (un 39% de los hombres y un 40% de las mujeres) tenían sobrepeso.
- En general, en 2016 alrededor del 13% de la población adulta mundial (un 11% de los hombres y un 15% de las mujeres) eran obesos.
- Entre 1975 y 2016, la prevalencia mundial de la obesidad se ha casi triplicado.

¿Qué causa el sobrepeso y la obesidad?

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente:

- un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y
- un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización.

A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes:

- las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012;
- la diabetes;
- los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitante), y
- algunos cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).

El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC.

La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Sin embargo, además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos.



Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>



Ficha 4. Cuidado de la salud

¿Cómo prevenir el sobrepeso y la Obesidad?



Evaluación

A partir del texto y el video, en tu cuaderno realiza lo siguiente:

1. Un mapa conceptual sobre la obesidad y medidas de prevención.
2. En tu libro de texto investiga otras enfermedades asociadas a la mala nutrición.



Para aprender más

Medicina Clara. (2020). *Obesidad y sobrepeso, riesgos potenciales*. Recuperado el 24 de abril de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=UaxgulB-w24>

OMS. (2020). *Obesidad y sobrepeso*. Recuperado el 24 de abril de 2020, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>



A compartir en familia

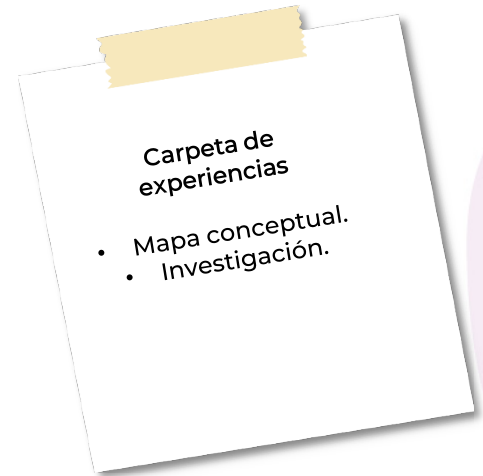
En compañía de tu familia, comenten la importancia de llevar acciones para prevenir el sobrepeso y la obesidad.



Tenemos algunos videos para ti.



Obesidad y sobrepeso, riesgos potenciales:
<https://www.youtube.com/watch?v=UaxgulB-w24>





Ficha 5. Historia

Las Revoluciones Burguesas

¿Conoces las causas, características y consecuencias de las Revoluciones Burguesas y sus implicaciones en nuestros días?



Aprendizaje

Reconocer las Revoluciones Burguesas: sus causas, características, consecuencias.

Lee el siguiente texto:

Las Revoluciones Burguesas: causas, características y consecuencias

Las revoluciones burguesas o revoluciones liberales fueron una serie de ciclos revolucionarios ocurridos a finales del siglo XVIII y durante la primera mitad del siglo XIX. El concepto de revolución burguesa proviene de la tradición historiográfica del materialismo histórico. La principal característica de estos movimientos revolucionarios fue que estuvieron protagonizados por la [burguesía](#). Esta clase social, que apareció durante la [Baja Edad Media](#) europea, había alcanzado una buena posición económica. Sin embargo, el absolutismo imperante no les concedía ningún derecho político.



Materiales

- Cuaderno.
- Lápiz.
- Pluma.
- Libro de texto de historia.



Abre tu libro de texto

En el Tema:
Las Revoluciones Burguesas.

Ideologías como la [Ilustración](#) o el liberalismo fueron la base filosófica de estas revoluciones. A partir del siglo XVIII, el nacionalismo también jugó un papel destacado. En líneas generales, se trató de un intento por sustituir las viejas estructuras absolutistas por sociedades más abiertas y liberales.

La Revolución francesa, con el antecedente de la estadounidense, es señalada como la primera de estos ciclos. Después, se produjeron oleadas revolucionarias en 1820, 1830 y 1848. Muchos autores afirman que los movimientos independentistas en Latinoamérica también se encuadran entre las revoluciones burguesas.



Ficha 5. Historia

Las Revoluciones Burguesas

Antecedentes

Un antecedente lejano de las revoluciones burguesas, y mucho menos conocido, fueron los cambios sociales producidos durante la Baja Edad Media en Europa. Algunos historiadores consideran que fue en ese momento cuando la burguesía comenzó a aparecer en el continente. Hasta ese momento, la sociedad estaba dividida en varios estamentos. En la cúspide, la nobleza encabezada por el rey. En el campo de los privilegiados también aparecía el clero, mientras que la clase más desfavorecida estaba compuesta por el llamado Tercer Estado.

La burguesía nace de este último estamento, aunque sus características económicas y laborales empezaron a distinguirlas del resto de los trabajadores.

No existe consenso entre los historiadores acerca de si esta aparición puede realmente ser llamada revolución. A pesar de que fue el germen de un cambio profundo, en un primer momento no tuvo ningún efecto sobre el sistema feudal. El [Antiguo Régimen](#) fue predominante hasta finales del siglo XVIII.

La Ilustración

- En el campo ideológico y filosófico, no se podrían entender las revoluciones burguesas sin la aparición de la Ilustración. Esta corriente filosófica, promovida por pensadores como Hume, [Voltaire](#) o [Rousseau](#), se basaba en tres ideas principales que se oponían a los principios del absolutismo: la razón, la igualdad y el progreso.
- Las tres grandes ideas sobre las que se apoya la concepción del hombre, del conocimiento y del mundo ilustrado son: la razón, la naturaleza y el progreso. Entre ellas, destacó la Razón, a la que colocaron como centro de todo su sistema de pensamiento. Para los ilustrados, se trataba de la característica más importante del ser humano. Debía, de esta forma, sustituir a la religión como base de la sociedad.
- Los representantes de la Ilustración abogaban por la abolición del absolutismo. En su lugar, proponían el establecimiento de la soberanía popular basada en la libertad individual. Por otra parte, pretendían que se reconociera la igualdad entre los hombres, estableciendo un sistema de justicia para todas las clases sociales.
- Por último, en lo económico apostaban por la libertad de comercio e industria. Esta libertad, debía ir unida a algunas obligaciones, como el pago de impuestos sin privilegios de clase.

Revolución Industrial

- La [Revolución Industrial](#), anterior a todas las demás, tuvo una gran influencia en los acontecimientos posteriores. Este cambio en el modo de producción y, por lo tanto, en la estructura de la sociedad, tuvo su origen en Inglaterra y llegó, en distintas fechas, al resto del mundo.
- Una de las consecuencias directas fue la consolidación del liberalismo y el capitalismo como sistema económico. Dentro de este sistema, la burguesía alcanzó un papel muy relevante, mayor que el de aristócratas o religiosos.
- Aparte de la importancia conseguida por los burgueses, la [Revolución Industrial](#) provocó la aparición del proletariado. La situación económica y de derechos de estos trabajadores era paupérrima, lo que los enfrentaba con los burgueses propietarios. Sin embargo, ambas clases se aliaron muchas veces en contra del absolutismo.



Ficha 5. Historia

Las Revoluciones Burguesas

Congreso de Viena

- Aunque el Congreso de Viena fue posterior, y consecuencia, a la Revolución francesa, se convirtió en una de las causas de los posteriores estallidos revolucionarios.
- Las grandes potencias absolutistas se reunieron entre 1814 y 1815 para defender sus posiciones, diseñando un nuevo mapa de Europa tras la derrota de Napoleón.
- Con este Congreso, las monarquías absolutas del continente intentaron regresar a sus antiguos privilegios y eliminar la herencia de la Revolución francesa.

Causas generales

Las causas de las revoluciones burguesas pueden dividirse en dos tipos. Las primeras, generales y que afectaron a todas las oleadas. Las segundas, particulares de cada momento y lugar.

Liberalismo y nacionalismo

Además de la ya mencionada Ilustración, aparecieron otras dos corrientes ideológicas claves para los diferentes ciclos revolucionarios del siglo XIX. El Liberalismo y el Nacionalismo coincidían en su rechazo hacia el Congreso de Viena y su vuelta al absolutismo.

Las dos corrientes, pretendían la llegada de sistemas liberales. Además, en el caso del nacionalismo, mostraba el rechazo al nuevo mapa europeo diseñado por las grandes potencias.

La primera de estas ideologías, el liberalismo, estaba centrada en la defensa de las libertades individuales. Igualmente, defendían la igualdad entre los seres humanos, lo que los llevaba a oponerse a la nobleza y a la idea de que el rey estuviera por encima de las leyes. El liberalismo también se aplicó a la economía, siendo la base del capitalismo.

Por su parte, el nacionalismo defendía la idea de nación basada en la comunidad y en la historia. Las nuevas fronteras surgidas del Congreso de Viena agruparon naciones diferentes bajo el mando de Emperadores.

Entre los lugares en los que este nacionalismo se hizo más fuerte se encontraron Italia y Alemania, entonces divididas y que buscaban la unificación. Además, fue especialmente importante en el Imperio Austriaco, con múltiples pueblos que buscaban la independencia.

Factores Socio-Económicos

La sociedad surgida de la Revolución Industrial rompió todos los esquemas bajo los que se organizaba el absolutismo. Los burgueses propietarios o dueños de fábricas eran más acaudalados que los aristócratas, aunque sin poder político. Esto generaba muchas tensiones, ya que consideraban que no debían existir diferencias por nacimiento.

El otro gran movimiento surgido de la Revolución Industrial fue el obrero. La mala situación en la que vivía la mayoría de los trabajadores los llevó a organizarse, tomando la iniciativa desde el punto de vista social.



Ficha 5. Historia

Las Revoluciones Burguesas

Causas específicas

Guerra de independencia de las 13 colonias

- A pesar de que algunos historiadores no la incluyen dentro de las revoluciones burguesas, la mayoría sí considera que la revolución de los Estados Unidos que llevó a su independencia tiene esa consideración.
- Las causas específicas fueron tanto económicas como políticas. Los entonces colonos no gozaban de autonomía frente a la metrópolis, con falta de representantes en el Parlamento.
- Por otra parte, la subida de los impuestos y la desigualdad social existente ocasionaron un fuerte malestar. Las asambleas populares que empezaron a organizarse reclamaban mejores condiciones.
- El resultado final fue el estallido de la revolución y, finalmente, la independencia. Su Constitución fue uno de los primeros ejemplos de influencia de la ilustración y del liberalismo.

Revolución francesa

- Fue la revolución por antonomasia, con un absolutismo que se desmoronaba y el fin de las estructuras feudales.
- Las causas del estallido de la Revolución francesa se encuentran en la propia organización social. Como el resto de las monarquías absolutistas, existía una desigualdad económica y de derechos entre los estamentos más privilegiados (monarca, nobles y clero) y el resto, tanto burgueses como campesinos.
- Las ideas de la Ilustración encontraron muchos seguidores en el país. El lema revolucionario “libertad, igualdad y fraternidad” es un gran ejemplo de ello.
- En 1789 la burguesía y el resto del pueblo se levantó en armas contra el orden establecido. En poco tiempo, se produjo un cambio de sistema que influyó en el resto del mundo.

Revoluciones de 1820

- La derrota de Napoleón pareció haber acabado con los ideales de la Revolución Francesa. Las potencias monárquicas absolutistas, en el Congreso de Viena, diseñaron un sistema que les devolvía sus antiguos privilegios. Además, cambiaron las fronteras del continente para consolidar su poder.
- La reacción de los liberales llegó muy pronto. En 1820, una oleada de revoluciones recorrió el continente. Se buscaba, en primer lugar, acabar con el absolutismo y democratizar las instituciones mediante la promulgación de constituciones.
- Aparte de esta causa inicial, también existieron algunos levantamientos que buscaban independizar ciertos territorios. Fue el caso, por ejemplo, de Grecia y su lucha por librarse del gobierno otomano.

Revoluciones de 1830

- La mayoría de las revoluciones de 1820 acabaron en fracaso. Por eso, solo diez años después, se desataron nuevos intentos de cambiar el sistema.
- En esta ocasión, se mezclaron reivindicaciones nacionalistas con luchas por parte de los burgueses y los obreros. Como en 1789, el centro de esta oleada fue Francia, aunque alcanzó a buena parte de Europa.
- En esta oleada jugaron un papel importante las asociaciones secretas. Estas no se limitaban a ser nacionales, también estaban conectadas internacionalmente. El objetivo declarado de muchas de ellas era realizar una «revolución universal contra la tiranía».



Ficha 5. Historia

Las Revoluciones Burguesas

Revoluciones de 1848

- El último ciclo de revoluciones burguesas se produjo en 1848. Éstas tuvieron un carácter mucho más popular y su principal causa fue la búsqueda de sistemas más democráticos. En algunos países se reclamó, por primera vez, el sufragio universal.
- Entre las novedades de estas revoluciones se puede destacar la participación de grupos obreros organizados. En cierto modo, anunciaban las nuevas revoluciones que se producirían a principios del siglo XX, de carácter socialista o comunista.

Independencia de los países latinoamericanos

- Muchos historiadores incluyen los movimientos latinoamericanos en pos de la independencia dentro de las Revoluciones Burguesas.
- Dadas las características de las colonias, algunas de las causas que provocaron estos levantamientos no fueron las mismas que en el continente.
- Entre las comunes se encuentran la influencia de la Ilustración y de las ideas liberales. En este sentido, la Revolución francesa y la, más cercana geográficamente, independencia de los Estados Unidos fueron dos acontecimientos que se vivieron con gran expectación en parte de Latinoamérica. En esta zona del mundo, la aparición de la burguesía se mezcló con el crecimiento económico y político de los criollos. Estos, a pesar de crecer en número y en importancia, tenían vetados los puestos más importantes de la administración, solo disponibles para los peninsulares.
- Aparte de estas causas, los historiadores señalan que la decadencia española, tras la invasión napoleónica, fue fundamental para la aparición de los movimientos independentistas. Al mismo tiempo, esa ocupación de España por parte de Francia también marcó un punto de inflexión en las colonias. De hecho, en la mayoría de los países la idea inicial de los revolucionarios era crear gobiernos propios, pero bajo la monarquía española.

Características

Principios políticos

Las Revoluciones Burguesas, en el plano político, se caracterizaron por tomar como valor absoluto las ideas de libertad e igualdad. Junto a estas, proponían la división de poderes y la incorporación de otras ideas de la Ilustración.

Ascenso de la burguesía

Como indica la denominación Revoluciones burguesas, la característica más importante de estas oleadas de descontento fue la participación de la burguesía como impulsores de las mismas.

La Revolución Industrial, y otros factores económicos y políticos, hizo que la Europa de finales del siglo XVIII viviera un cambio social. Pasó de estar compuesta por artesanos y profesionales liberales y comenzó a convertirse en dueña de algunos medios de producción. Esto les hizo ganar poder económico pero las estructuras del absolutismo los dejaba sin apenas derechos políticos. Con una alianza coyuntural con los obreros, la burguesía dio el paso para cambiar el sistema.



Ficha 5. Historia

Las Revoluciones Burguesas

Constituciones liberales

Ya desde la propia Ilustración, los sectores burgueses y liberales consideraron primordial la existencia de constituciones escritas. Era, para ellos, la garantía de dejar plasmados derechos como la igualdad y la libertad y de convertirlos en leyes.

Dentro de los principios que debían aparecer en las constituciones se encontraban el derecho a la vida, la propiedad privada y la igualdad ante la ley. Igualmente, tenían que limitar los poderes de los gobiernos, ya fueran monárquicos o republicanos.

Componente nacionalista

Si bien no estuvo presente en todas las revoluciones burguesas, el componente nacionalista fue muy importante en 1830 y, especialmente, en 1848.

El Congreso de Viena había reformado las fronteras al gusto de las potencias absolutistas. Esto provocó que varias naciones, no Estados, quedaran dentro de grandes imperios. Parte de los levantamientos revolucionarios tuvieron como objetivo independizarse de estos imperios.

Fue, posiblemente, el Imperio Austriaco el más afectado por este auge del nacionalismo. Los húngaros, por ejemplo, lograron un parlamento propio y los checos lograron ciertas concesiones. En la actual Italia, los milaneses y venecianos se rebelaron contra las autoridades austriacas.

Consecuencias

Políticas

Aunque el proceso fue muy largo y no exento de momentos de retroceso, las revoluciones burguesas acabaron cambiando el sistema político de muchos países. Las ideas de igualdad ante la ley, el sufragio universal y la pérdida de beneficios a la aristocracia y la monarquía fueron incorporándose a las distintas constituciones.

Por otra parte, el proletariado (según la denominación marxista) empezó a organizarse. Aparecieron sindicatos y partidos políticos que pedían mejoras y derechos sociales.

Muchos países, como los latinoamericanos, alcanzaron autonomía política. Sus leyes, en general y con muchos vaivenes, estuvieron basadas en los ideales de la Ilustración.

Sociales

Después de varios siglos, los estamentos en los que estaba dividida la sociedad empiezan a desaparecer. Aparece, en su lugar, la sociedad de clases, con características muy diferentes.

La burguesía se consolidó como el grupo con mayor poder económico y, poco a poco, lograron poder político. A pesar de eso, durante el siglo XIX se consolidó la diferencia de clases entre la pequeña y la gran burguesía.



Ficha 5. Historia

Las Revoluciones Burguesas

Económicas

Las estructuras económicas, que habían cambiado poco desde la época feudal, fueron evolucionando hacia el capitalismo. La propiedad privada de los medios de producción comenzó a ser un principio fundamental en las nuevas sociedades.

Jurídicas

- Todos los cambios anteriormente descritos tuvieron su correspondencia en la estructura legislativa y judicial de los países. Algo básico para los revolucionarios era la promulgación de constituciones escritas, que recogieran los derechos conseguidos.
- Con estas Cartas Magnas como elemento central, los derechos y deberes de los ciudadanos, ya no súbditos, quedan establecidos y recogidos por escrito. Se establece la libertad civil y económica y se marca la igualdad ante la ley de todas las personas, entre otras modificaciones.



Recuperado de:

<https://www.lifeder.com/revoluciones-burguesas/>



Ficha 5. Historia

Las Revoluciones Burguesas



Evaluación

Realiza un cuadro sinóptico donde expreses los aprendizajes obtenidos del tema de las Revoluciones Burguesas.



Para aprender más

Lifeder. (2020). *Revoluciones Burguesas: Antecedentes, Causas, Características, Consecuencias*. Recuperado el 27 de abril de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=Eg380UUbm-I>

Lifeder. (2020). *Revoluciones Burguesas: Causas, Características, Consecuencias*. Recuperado el 25 de abril de 2020, de <https://www.lifeder.com/revoluciones-burguesas/>



A compartir en familia

Comparte con tu familia la lectura de Las Revoluciones Burguesas y pide sus comentarios para que te puedan retroalimentar.

Carpeta de experiencias

Elabora en tu cuaderno las actividades de la sección de Evaluación.



Tenemos algunos videos para ti.



Las Revoluciones Burguesas:
<https://www.youtube.com/watch?v=Eg380UUbm-I>



Ficha 6. Geografía

Riesgos en la superficie terrestre



Aprendizaje

Reafirmar conocimientos sobre los riesgos que puedes correr si no analizas el espacio geográfico.



Materiales

- Cuaderno.
- Libro de Geografía.
- Colores.
- Lápiz y pluma.



A usar tu cuaderno

El riesgo es la probabilidad de que se presenten ciertas consecuencias por efecto de un proceso o fenómeno de origen natural o antrópico (causado por el hombre) y puede convertirse en desastre si los efectos negativos llegan a ser excesivos. Esto incluye la pérdida de vidas y daños materiales.

¿Cuándo hay vulnerabilidad? Capacidad insuficiente de una población para anticipar, hacer frente o recuperarse a los efectos de una amenaza. Aumenta en condiciones de pobreza, marginación, discapacidad, desinformación e inseguridad. Disminuye cuando hay recursos económicos, aptitudes y organización para enfrentar el peligro.

¿Sabías que... hay riesgos de desastre en relación con los procesos naturales y la vulnerabilidad de la población en lugares específicos?



Abre tu libro de texto

En el Tema:
Riesgos en la superficie terrestre.



Ficha 6. Geografía

Riesgos en la superficie terrestre



Evaluación

¿Qué acciones tienen relación con lo que se muestra en las imágenes en cuanto a la vulnerabilidad o riesgo? (Puede repetirse el número)



(1)



(2)



(3)



(4)

- Al utilizar material de baja calidad, propicia que no resista la construcción.
- Establecer la habitación cerca de un cuerpo de agua, propicia su posible destrucción.
- El vivir en una zona de choque de placas tectónicas.
- El vivir en una zona de formación de huracanes.
- Establecer un poblado cerca de un volcán.
- No realizar ejercicios de evacuación adecuados.

Carpeta de experiencias

Elabora en tu cuaderno las actividades de la sección de Evaluación y elabora un cartel con acciones que te permitan poner a salvo a tu familia en caso de una eventualidad natural (sismo, inundación, etc.).



A compartir en familia

Con tu familia, revisen su entorno y analicen si están en riesgo de un posible desastre y qué tanto pueden disminuir su vulnerabilidad.



Ficha 7. Educación Física

Ocio, tiempo libre y recreación




Aprendizaje

Identificar los elementos de la condición física al participar en actividades motrices y recreativas como alternativas para mejorar su salud.



Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.
- TV 
- Dispositivo para acceder a Internet.
- Ropa cómoda.
- Agua para hidratación.
- Celular con cámara.
- Pinturas, colores, hojas blancas.
- Imaginación.



A usar tu cuaderno

Realiza la lectura:

Recreación: Necesidad y oportunidad para el desarrollo humano desde y para las comunidades

La recreación se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas. Es volver a crearse en forma sistemática tanto en lo espiritual, lo físico, técnico, cultural y profesionalmente. La participación de las personas en la recreación durante su tiempo libre permite restaurar y renovar aquellas energías desgastadas por el trabajo, por una energía activa, nueva, producto de la actividad recreativa. Se deduce entonces que la recreación fomenta en el individuo restauración, renovación de energías producto de la práctica de actividades recreativas.

La recreación favorece procesos del desarrollo humano y debe ser utilizada como un proceso que fortalezca la existencia humana, desde la familia, la calle, el barrio, la escuela, el centro de trabajo y la comunidad. Es necesario tratar de construir una recreación donde el tiempo y el espacio se fundan con lo lúdico, estableciendo reglas propias y no como procesos sujetos a la diversión para un tiempo residual impuesto por modelos inadecuados basados en el consumo, para ello es necesario comprender y entender que la recreación más que una actividad de esparcimiento en la vida de los hombres y mujeres es una necesidad fundamental para su desarrollo y mejoramiento de su calidad de vida.

Si se analiza cualquier sociedad, grupo humano o vida personal, se encuentran siempre actividades relacionadas con la recreación.

En este momento del #QuédateEnCasa, es momento de administrar el tiempo libre y el tiempo de ocio en beneficio de tu salud personal.



Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm>



Ficha 7. Educación Física

Ocio, tiempo libre y recreación



Evaluación

Realiza un esquema de las características más importantes de la recreación.



A divertirnos

Realiza las pausas activas de “Aprender en casa” transmitidas en TV abierta de lunes a viernes.

El reto es hacer un álbum digital con fotos divertidas y que involucren a tu familia, tu casa, tus mascotas, se pueden disfrazar, crear escenarios con lo que hay en casa, usar fotos divertidas y tomadas con un celular. Pero si quieres ser más osado (a) realiza un dibujo o pintura, donde tu familia y mascotas sean los modelos.



A compartir en familia

Comparte con tu familia las actividades de activación física y disfruten creando imágenes.



Para aprender más

Efdeportes.com. (2020). *La Recreación: necesidad y oportunidad para el*. Recuperado el 28 de abril de 2020, de <https://www.efdeportes.com/efd160/la-recreacion-desarrollo-humano-para-comunidades.htm>

Ideas en 5 minutos. (2020). *22 TRUCOS CREATIVOS DE FOTOGRAFÍA PARA IMPRESIONAR A TUS AMIGOS*. Recuperado el 29 de abril de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=mPy4g6rVlg4&feature=youtu.be>



Tenemos algunos videos para ti.



22 Trucos fotográficos:
<https://youtu.be/mPy4g6rVlg4>