

Fichas de repaso

3° de Secundaria

Semana del 25 al 29 de mayo
Día 3



**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 señalará 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

Texto dramático



Aprendizaje

- Reconocer algunos de los valores de la época en que fue escrita la obra leída.



Materiales

- Cuaderno de apuntes.
- Libro de texto.
- Bolígrafo.
- Imágenes sobre valores identificados en el texto dramático seleccionado.



A usar tu cuaderno

Después de la lectura de un libro, su mensaje nos lleva más allá de las fronteras de la palabra escrita; se acerca a nuestros sentimientos, despierta inquietudes olvidadas y estimula, unas veces la acción y, la mayoría, el diálogo y la reflexión personal.

En la literatura infantil y juvenil, estos mensajes son un aporte más en la formación personal e intelectual del lector. Junto a las influencias sociales, escolares y familiares, los medios de comunicación y la literatura van depositando elementos para la configuración de dicha personalidad (...).

La literatura es una aventura infinita, ofrece una amplia escala de valores humanos. Expresa belleza, deleita y enseña. La literatura es la suma de todo lo que mejora, enaltece y hace más humana la vida del hombre.

Algunos valores que ofrece la literatura son:

- Sensibiliza a las personas hacia otros seres humanos.
- Nutre la conciencia del lector y ofrece elementos de reflexión que estimulan su desarrollo personal y social.
- Reflexiona acerca de la condición humana, la vida, la muerte, y nuestro paso por el mundo.
- Es un medio eficaz para interpretar la realidad, dar a conocer formas de pensamiento, expresar contenidos espirituales e invitar al lector a desear una realidad mejor.

Recuperado de

<https://www.abc.com.py/articulos/valores-humanos-en-la-literatura-946041.html>

¿Qué sentimientos has experimentado al leer un texto dramático?

¿Qué valores puedes identificar en una obra de teatro?



Abre tu libro de texto

En el tema de los personajes, temas, situaciones y conflictos recurrentes en el teatro.



Ficha 1. Lenguaje y comunicación

Texto dramático

Ejemplo de un párrafo literario:

“Piedra de sol” de Octavio Paz

“(…) —¿la vida, cuándo fue de veras nuestra?,
¿cuándo somos de veras lo que somos?,
bien mirado no somos, nunca somos
a solas sino vértigo y vacío,
muecas en el espejo, horror y vómito,
nunca la vida es nuestra, es de los otros,
la vida no es de nadie, todos somos
la vida —pan de sol para los otros,
los otros todos que nosotros somos—,
soy otro cuando soy, los actos míos
son más míos si son también de todos,
para que se pueda ser he de ser otro,
salir de mí, buscarme entre los otros,
los otros que no son si yo no existo,
los otros que me dan plena existencia,
no soy, no hay yo, siempre somos nosotros,
la vida es otra, siempre allá, más lejos,
fuera de ti, de mí, siempre horizonte,
vida que nos desvive y enajena,
que nos inventa un rostro y lo desgasta,
hambre de ser, oh muerte, pan de todos (…)”



Recuperado de: <https://arturoborra.blogspot.com/2008/01/fragmento-de-piedra-de-sol-octavio-paz.html>



Tenemos algunos
videos para ti.



Español III Los valores y los modos de
vida en la literatura:
[https://www.youtube.com/watch?
v=F9f9blmExiQ](https://www.youtube.com/watch?v=F9f9blmExiQ)



Ficha 1. Lenguaje y comunicación

Texto dramático



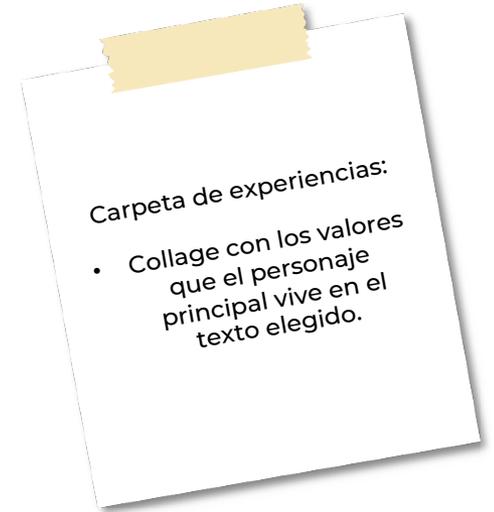
Evaluación

1. Elige una obra literaria de tu libro de texto, de Internet o de otros recursos que tengas en tu casa.
2. Identifica al personaje principal del texto dramático que elegiste.
3. Identifica los valores que vive y fomenta la obra que elegiste.
4. Realiza un collage donde ilustres cómo te imaginas al personaje principal y los valores que va ejerciendo a lo largo de la obra.



Para aprender más

Editorial AZETA S.A. (2020). *Valores humanos en la literatura*. Recuperado el 13 de mayo de 2020, de <https://www.abc.com.py/articulos/valores-humanos-en-la-literatura-946041.html>
Poéticas en diásporas. (2008). *Fragmento de «Piedra de sol» - Octavio Paz*. Recuperado el 13 de mayo de 2020, de <https://arturoborra.blogspot.com/2008/01/fragmento-de-piedra-de-sol-octavio-paz.html>



A compartir en familia

Explica a tus familiares el collage que realizaste y comenten cómo hubieran actuado en familia ante las situaciones que vivió el personaje.



Ficha 2. Pensamiento matemático

¡Sube o baja más rápido!



Aprendizaje

- Calcular y analizar la razón de cambio de un proceso o fenómeno que se modela con una función lineal.
- Identificar la relación entre dicha razón y la inclinación o pendiente de la recta que la representa.



Materiales

- Cuaderno de Matemáticas.
- Lápiz y regla.



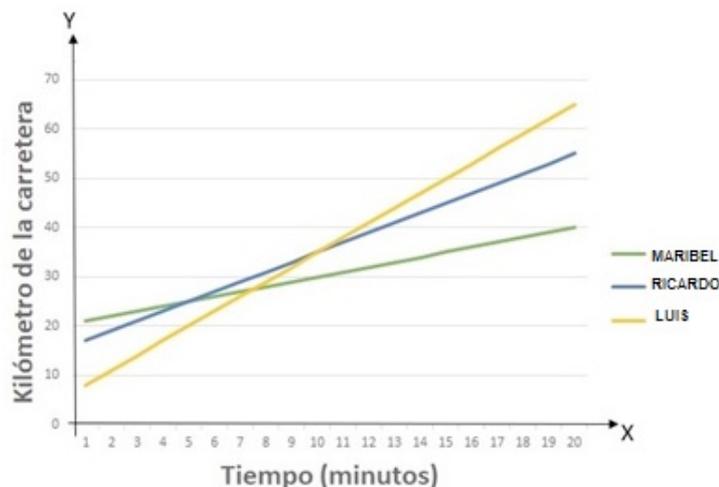
A usar tu cuaderno

Lee con atención la siguiente información.

Las matemáticas sirven para explicar y entender mejor muchos de los fenómenos o procesos que vivimos día a día, para lograrlo se vale de la modelación matemática, la cual consiste en expresar un fenómeno o proceso mediante expresiones algebraicas, es decir, cambiando operaciones, números y letras.

Por ejemplo:

Tres ciclistas se reunirán en el kilómetro 90 de una carretera. La siguiente gráfica muestra la relación entre el tiempo transcurrido y el lugar de la carretera en que se encuentra cada uno.



¿Sabías que... la modelación matemática está aportando mucho para enfrentar al COVID-19?



Abre tu libro de texto

En el tema de “Cálculo y análisis de la razón de cambio de un proceso o fenómeno que se modela con una función lineal”; así como en el tema de la “Identificación de la relación entre dicha razón y la inclinación o pendiente de la recta que la representa”.



Ficha 2. Pensamiento matemático

¡Sube o baja más rápido!

De acuerdo con lo que observamos en la gráfica anterior, la inclinación de cada recta nos indica quién avanza más rápido de los ciclistas; es decir, mientras más inclinada está la recta, significa que avanza más rápido, en caso contrario, mientras la recta esté menos inclinada, significa que avanza menos rápido.

A la inclinación de una recta se le llama **pendiente**.

Por lo tanto, **Luis** avanza más rápido porque la línea que lo representa en la gráfica tiene una pendiente más inclinada respecto de las otras dos y **Ricardo** avanza menos rápido porque la línea que lo representa en la gráfica tiene una pendiente menos inclinada respecto de las otras dos. Observando las líneas rectas podemos concluir que **Luis** va a llegar en primer lugar al kilómetro 90, en segundo llegará **Maribel** y al último **Ricardo**.

Ahora debemos modelar la situación anterior mediante una expresión algebraica de la forma $y=mx+b$ para cada uno de los ciclistas, para ello haremos un pequeño análisis retomando algunos datos de la gráfica concentrados en tablas para cada ciclista.

RICARDO

TIEMPO (minutos)	KILÓMETROS
X	Y
0	20
1	21
2	22
3	23
4	24
5	25
6	26

Hay un cambio de un 1 en 1 a partir de 20.

MARIBEL

TIEMPO (minutos)	KILÓMETROS
X	Y
0	15
1	17
2	19
3	21
4	23
5	25
6	27

Hay un cambio de 2 en 2 a partir de 15.

LUIS

TIEMPO (minutos)	KILÓMETROS
X	Y
0	5
1	8
2	11
3	14
4	17
5	20
6	23

Hay un cambio de 3 en 3 a partir de 5.

En cada caso hay un cambio constante, a esa constante se le llama **razón de cambio** y está relacionada directamente con la inclinación o **pendiente** de la recta.

Ya sabemos que...

Las gráficas de las expresiones $y=mx+b$ son líneas rectas: b corresponde al punto donde corta la recta al eje Y, m representa la pendiente de la recta.



Ficha 2. Pensamiento matemático

¡Sube o baja más rápido!

Ya sabemos que la **pendiente** de una recta se representa con la letra **m** . Y la pendiente está relacionada con la razón de cambio en cada recta anterior, por lo tanto podemos establecer el valor de la pendiente para cada caso anterior, así mismo podemos establecer el valor en donde corta la recta al eje de las **Y**, cuyo valor corresponde a **b** , de la siguiente forma:

RICARDO	
TIEMPO (minutos)	KILÓMETROS Y
X	Y
0	20
1	21
2	22
3	23

$m = 1$

MARIBEL	
TIEMPO (minutos)	KILÓMETROS Y
X	Y
0	15
1	17
2	19
3	21

$m = 2$

LUIS	
TIEMPO (minutos)	KILÓMETROS Y
X	Y
0	5
1	8
2	11
3	14

$m = 3$

Por lo tanto, para cada ciclista podemos establecer su modelo algébrico, es decir, una expresión algebraica que describa, matemáticamente, cómo es su desplazamiento en función del tiempo que transcurre y los kilómetros que avanza. Dicha expresión debe ser la forma **$y = mx + b$** .

RICARDO	
TIEMPO (minutos)	KILÓMETROS Y
X	Y
0	20
1	21

$$y = x + 20$$

MARIBEL	
TIEMPO (minutos)	KILÓMETROS Y
X	Y
0	15
1	17

$$y = 2x + 15$$

LUIS	
TIEMPO (minutos)	KILÓMETROS Y
X	Y
0	5
1	8

$$y = 3x + 5$$



Ficha 2. Pensamiento matemático

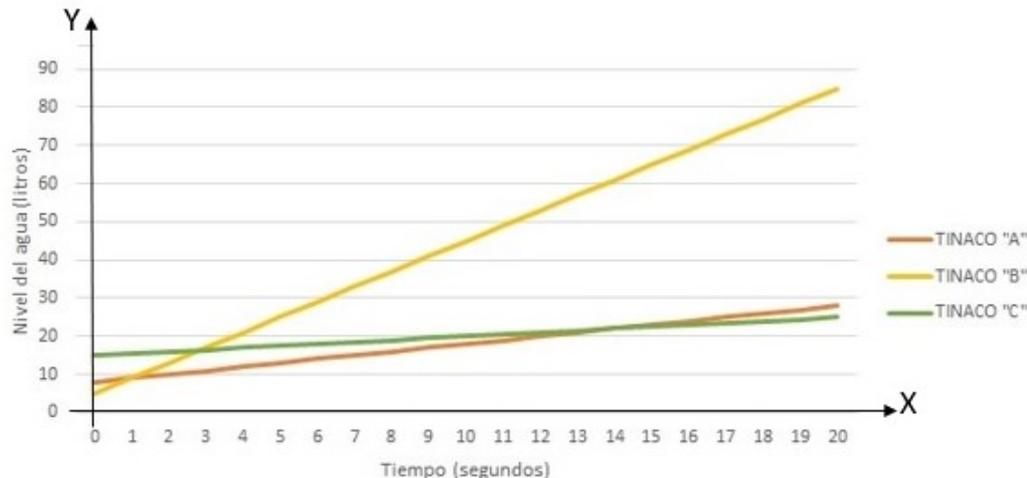
¡Sube o baja más rápido!



Evaluación

1. Resuelve lo siguiente en tu cuaderno o en hojas blancas:

- En un edificio hay tres tinacos para abastecer de agua a tres departamentos, cada uno tiene una capacidad de 1100 litros con su respectivo tubo de llenado, sólo que el tubo es de diferente grosor, esto hace que los tinacos no se llenen al mismo tiempo. Observa sus gráficas con sus respectivas tablas de valores y contesta lo que se te pide.



Para aprender más

Portal académico CCH. UNAM. (S/F) *Razón de cambio de una función*. Recuperado el 11 de mayo de 2020, de https://portalacademico.cch.unam.mx/materiales/prof/matdidac/sitpro/mate/calc/calcl/calculo/U2_RazonCambio.pdf



Tenemos algunos videos para ti.



Razón de cambio pendiente de la recta:

https://www.youtube.com/watch?time_continue=19&v=ArR67liBISE&feature=emb_title



Secundaria clase: 125 Tema: Razón de cambio en una función lineal:

<https://www.youtube.com/watch?v=oYHuwuPfpX4>



Ficha 2. Pensamiento matemático

¡Sube o baja más rápido!



Evaluación

2. Observa las tablas y responde las siguientes preguntas:

TINACO "A"

TIEMPO (segundos) X	NIVEL DEL AGUA (litros) Y
0	8
1	9
2	10
3	11
4	12
5	13
6	14

TINACO "B"

TIEMPO (segundos) X	NIVEL DEL AGUA (litros) Y
0	5
1	9
2	13
3	17
4	21
5	25
6	29

TINACO "C"

TIEMPO (segundos) X	NIVEL DEL AGUA (litros) Y
0	15
1	15.5
2	16
3	16.5
4	17
5	17.5
6	18

- ¿Cuál tarda menos tiempo en llenarse?
- ¿Cuál tarda más tiempo en llenarse?
- ¿Cuál es la razón de cambio o pendiente de cada una de las rectas?
- ¿En cuál punto corta cada una de las rectas al eje Y?
- Escribe una expresión algebraica o ecuación lineal que modele cómo se va llenando cada uno de los tinacos.

Carpeta de experiencias:

- Ejercicios que se te pidieron en tu cuaderno indicando lo siguiente:
 - Razón de cambio o pendiente de cada una de las rectas.
 - Punto en donde cada recta corta el eje Y en la gráfica.
 - Expresión algebraica o lineal de cada una de las rectas.



A compartir en familia

Observa las gráficas que se presentan durante la Conferencia de prensa del día de hoy "Informe diario sobre coronavirus COVID-19 en México" (19:00 horas) e intenta explicar a tu familia por qué se utilizan ese tipo de gráficas.



Ficha 3. Ciencias

Toma de decisiones relacionada con los alimentos y su aporte calórico



Aprendizaje

- Relacionar la cantidad de energía que una persona requiere, de acuerdo con las características personales (sexo, actividad física, edad y eficiencia de su organismo, entre otras), con el fin de tomar decisiones encaminadas a una dieta correcta.



Materiales

- Cuaderno de química.
- Libro de texto.
- Lápiz o pluma.



Lee el siguiente texto.

Tener una buena alimentación significa que en nuestra dieta diaria, combinamos diferentes tipos de alimentos, pero de forma racional y equilibrada como:

1. Cereales y tubérculos.
2. Frutas y verduras.
3. Leguminosas y alimentos de origen animal (con moderación).

Los nutrientes son sustancias contenidas en los alimentos, que son necesarias para vivir.

Los macronutrientes, son aquellas sustancias que proporcionan energía al organismo para un buen funcionamiento y, otros elementos necesarios para reparar y construir estructuras orgánicas, para promover el crecimiento y para regular procesos metabólicos.

Este grupo está constituido por: proteínas, grasas y carbohidratos.

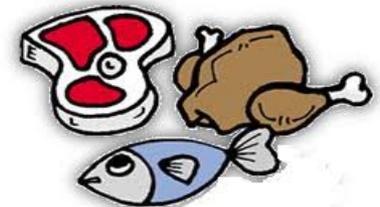
El colesterol es una sustancia grasa, que se encuentra en las membranas de muchas células animales y en el plasma sanguíneo. Su exceso puede causar enfermedades para el ser humano, principalmente, las de tipo cardiovascular.

¿Sabías que... aunque los carbohidratos son la principal fuente de energía en los alimentos, su consumo excesivo puede causar problemas en la salud?



Abre tu libro de texto

En el tema de “Qué me conviene comer” y “Toma de decisiones relacionada con los alimentos y su aporte calórico.





Ficha 3. Ciencias

Toma de decisiones relacionada con los alimentos y su aporte calórico

Los pasos para calcular las calorías de los alimentos son los siguientes:

1. Ubica la información nutricional en el envase del producto.
2. Verifica la cantidad de proteínas, carbohidratos y grasas que contiene el producto.
3. Multiplica cada macronutriente por su equivalente calórico.
4. Calcula el total de calorías para cada macronutriente.
5. Ten en cuenta el tamaño de las porciones.
6. Compara las calorías de diferentes nutrientes con sus valores máximos recomendados.

Índice de masa corporal

El índice de masa corporal (IMC), es una razón matemática utilizada para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona y, determinar por tanto si el peso está dentro del rango normal, o por el contrario, se tiene sobrepeso o delgadez. Para ello, se pone en relación con la estatura y el peso actual del individuo.

Su fórmula es:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura}^2 \text{ (m)}}$$



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 oz - 28g
Porciones Por Empaque: 1

CALORÍAS: 168 **CALORÍAS DE GRASA: 125**

	% Valores Diarios*	
Grasa Total	14g	22%
Grasas Trans	0g	0%
Grasas Saturadas	4g	18%
Carbohidratos	9g	3%
Fibra Dietética	8g	32%
Azúcares	4g	
Sodio	0g	0%
Potasio	50mg	1%
Calcio	0mg	
Hierro	1mg	7%
Proteínas	2g	4%

El Porcentaje de Valores Diarios está basado en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas.

ENVASADO POR PESO, NO POR VOLUMEN.
SIN COLORES ARTIFICIALES O SABORES ARTIFICIALES; TODO NATURAL.
INGREDIENTES: Coco y Azúcar Integral de Caña.



Ficha 3. Ciencias

Toma de decisiones relacionada con los alimentos y su aporte calórico



Evaluación

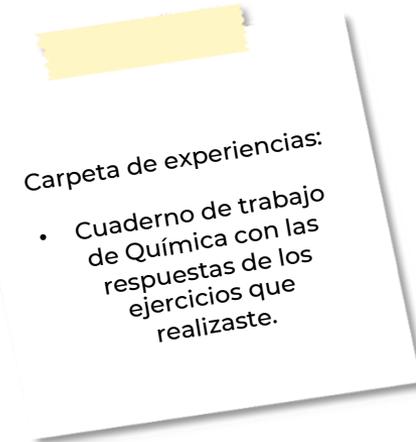
1. Observa la siguiente tabla nutrimental y contesta lo que se te pide en tu cuaderno:
 - Contenido energético.
 - Carbohidratos.
 - Proteínas.
 - Azúcares.
 - Sodio.
 - Colesterol.
2. Calcula en tu cuaderno el índice de masa corporal (IMC) de Cosme Fragoso, quien tiene masa de 80 kg y una estatura de 1.78 m.

Información Nutrimental	
Tamaño de la porción: 1 pza. (21g)	
Porciones por envase: 18	
Cantidad por porción	
Cont. Energético 353kJ (85 Kcal)	
Proteínas	3,0 g
Grasas totales	5,0 g
Grasa saturada	1,0 g
Carbohidratos totales	13,0 g
Azúcares	0,0 g
Maltitol	10,0 g
Fibra dietética	2,0 g
Sodio	1 mg



Para aprender más

IMSS. (2020). Calculadora de calorías. Recuperado el 19 de mayo de 2020, de <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/apps-sano/calculadora-calorias>



A compartir en familia

Comparte con tu familia tus conclusiones y los videos sugeridos.



Tenemos algunos videos para ti.



¿Cómo debe ser la alimentación en un adolescente?: <https://www.youtube.com/watch?v=bnmUouTftX0>



¿Cómo calcular calorías de los alimentos? | Aprende a contar calorías: <https://www.youtube.com/watch?v=eihg7gU25jk>



Ficha 4. Historia

Realidades sociales



A usar tu cuaderno

Lee el siguiente texto.

¿Crees que en México actualmente existe la pobreza, el desempleo, la marginación y/o la delincuencia? ¿Alguna vez te cuestionaste, a qué se debe la situación social actual? ¿Nuestros problemas sociales tienen una razón histórica? ¿Por qué hay tanta pobreza en nuestro país?

Podemos empezar por mirar a nuestro alrededor y, con esto, darnos cuenta que nuestra sociedad es muy **desigual**, que mientras unos cuantos tienen mucho poder económico, algunos tienen lo necesario para vivir cómodamente y hay una gran mayoría que vive en situación de **pobreza** y otro tanto, incluso en **pobreza extrema**.

Otra situación de conflicto es que en décadas anteriores **la población** de nuestro país **creció a un ritmo muy acelerado**, para lo cual, incluso se aplicaron políticas de planificación familiar con el fin de reducir las tasas de natalidad y así evitar que la población aumentara a ritmos tan acelerados y se volviera aún más complicado dar servicios a más personas.

Desde la década de 1980 las oportunidades de empleo bien remunerado disminuyen y el **desempleo** crece, lo cual genera pobreza y marginación. En la actualidad el empleo informal es una de las salidas que las personas han encontrado a esta situación, aunque en estos empleos no siempre cuentan con contratos ni con prestaciones de ley, como la seguridad social.

Hoy vivimos en ciudades saturadas y desorganizadas debido a que **los centros urbanos crecieron** (de 12.1 millones de viviendas en 1980 a 35.6 millones en 2010), el crecimiento de los centros urbanos trajo consigo problemáticas adicionales como la contaminación, un mal que nos aqueja en la actualidad, pero que comenzó a magnificarse con la urbanización. A mayor número de personas en la ciudad, mayor contaminación (basura, uso de combustible para transporte, etcétera).



¿Sabías que... en 2008 y 2018 el porcentaje de población con ingreso inferior a la línea de pobreza extrema por ingresos era el mismo (16.8%)? Sin embargo, en 2008 el porcentaje representaba a 18.7 millones de personas y el 2018 eran 21 millones de personas.



Aprendizaje

- Explicar la multicausalidad de los problemas sociales del país en la actualidad, y la importancia de la participación ciudadana en la solución de problemas.



Abre tu libro de texto

En el tema: "Realidades sociales", Pobreza expansión urbana y desempleo.



Materiales

- Libro de texto.
- Cuaderno.
- Lápiz o pluma.
- Regla.



Ficha 4. Historia

Realidades sociales

Además, la población del campo migró a las ciudades, y muchos mexicanos se fueron a EUA. La urbanización se dio, aún sin contar con servicios básicos como luz y drenaje y algunos sectores de la población vivieron cada vez con menor calidad de vida; por ejemplo, en 2010, diecinueve millones de mexicanos vivían en zonas de alto o muy alto nivel de **marginación**, causada por la **falta de oportunidades** de empleo y por grandes **carencias en los sistemas de salud y educación**.

Por otro lado, tal vez recuerdes el sismo más reciente, el del 19 de septiembre de 2017 y, dentro de los malos momentos que pasamos como sociedad, seguramente también reconoces que la población reaccionó rápido, se organizó y apoyó en todo lo que pudo, esta característica de la realidad social actual de México, también tiene una razón histórica, en 1985 México vivió un sismo de magnitud similar y ahí, (...) la sociedad tuvo que aprender a organizarse y a emprender acciones con las que logró salvar vidas, esto quedó como experiencia colectiva y demostró que las sociedades organizadas y solidarias pueden tener acciones exitosas; en la actualidad existen muchas organizaciones conformadas por la sociedad civil (organizaciones no gubernamentales, ONG), estas organizaciones buscan consolidar objetivos que favorecen a la gran mayoría de la población como el respeto a los derechos humanos o la demanda de justicia social. Por ejemplo, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, que se instauró en 1990.

De manera que en la actualidad la **participación ciudadana** en nuestro país es parte fundamental de las realidades sociales en las que nos desarrollamos cada día.

Adaptado de Ávila, M., Quijano, R. y Yarza, C. a partir del libro de Texto Historia de México II. Santillana, Todos juntos.
<https://liccobanos.files.wordpress.com/2011/08/bloque-5-ateneo2.pdf>



Tenemos algunos
videos para ti.



*Realidades sociales en México
1970-2000:*
[https://www.youtube.com/watch?
v=dtwbf4dJEbw](https://www.youtube.com/watch?v=dtwbf4dJEbw)



*Principales Problemas
Socioeconómicos de México:*
[https://www.youtube.com/watch?
v=fl6MFtqWe7o](https://www.youtube.com/watch?v=fl6MFtqWe7o)



Ficha 4. Historia

Realidades sociales



Evaluación

1. Realiza en tu cuaderno un esquema de causa- efecto en el que identifiques y expliques algunas características de la situación social de México en la actualidad.



Para aprender más

Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social. (2018). *Medición de la pobreza*. Recuperado el 19 de mayo de 2020, de <https://www.coneval.org.mx/Medicion/Paginas/Pobrezalnicio.aspx>

Economía.mx. *Historia de la economía mexicana. Principales devaluaciones en México*. (2020). Recuperado el 19 de mayo de 2020, de https://www.economia.com.mx/principales_devaluaciones_en_mexico.htm

Tello, C. (2010). *Estancamiento económico, desigualdad y pobreza: 1982-2009*. Recuperado el 19 de mayo de 2020, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-952X2010000100001

Carpeta de experiencias:

- Esquema causa – efecto de la situación social actual de México.



A compartir en familia

Comparte con tu familia el esquema que realizaste y pregúntales si agregarían algún dato más.





Ficha 5. Convivencia sana y civismo

Bienestar socioafectivo, distintas formas de violencia “bullying”



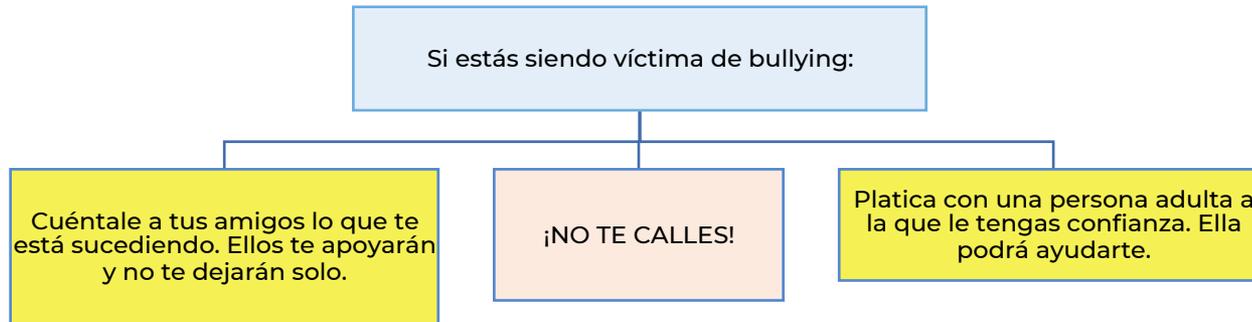
A usar tu cuaderno

Lee el siguiente texto.

El bullying es un problema que ha ido creciendo y actualmente se presenta de manera frecuente en primarias, secundarias y preparatorias de nuestro país, incluso a nivel superior. El uso de celulares con cámara ha posibilitado que este fenómeno se haga evidente, pero también que se distribuyan por la red videos de violencia entre compañeros de la escuela.

El uso de las tecnologías de la información, sobre todo en las redes sociales, puede favorecer otros problemas como el ciberbullying o la extorsión sexual, pero también es posible emplearlas para promover mayor respeto y buen trato entre adolescentes, mostrando las consecuencias de estos actos, así como enviando a los acosadores un claro mensaje: no serán apoyados ni aplaudidos por sus actos.

¿Sabías que... es tarea de todas y todos prevenir y erradicar el bullying?



Aprendizaje

- Plantear alternativas de solución a situaciones que obstaculizan tu bienestar socioafectivo para favorecer el desarrollo personal y social en tu entorno próximo.



Abre tu libro de texto

Distintas formas de violencia.



Materiales

- Hojas de colores.
- Cuaderno.
- Marcadores.
- Lápices de colores.
- Bolígrafos.
- Libro de texto.
- Imágenes.
- Pegamento.



Ficha 5. Convivencia sana y civismo

Bienestar socioafectivo, distintas formas de violencia “bullying”



Evaluación

1. Elabora un cartel contra el bullying, puedes poner frases de ayuda a las personas que están siendo víctimas.
2. Investiga en tu libro de texto, en internet o con tus familiares, algunas instituciones que den apoyo a víctimas de bullying y escríbelas en tu cuaderno. Trata de conseguir sus datos y realiza un directorio.



Para aprender más

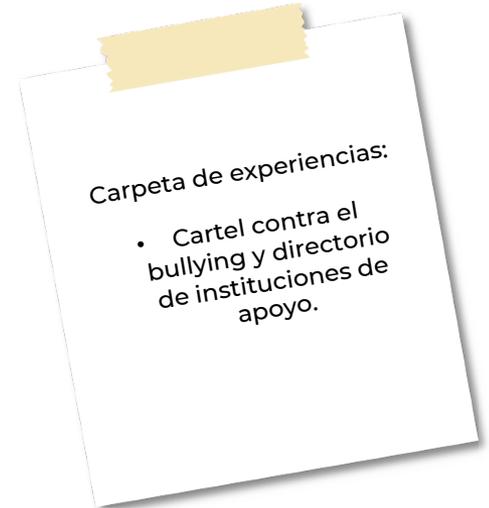
La Nación. (2019). *10 claves para entender el bullying*. Recuperado el 18 de mayo de 2020, de <https://www.lanacion.com.ar/lifestyle/10-claves-entender-bullying-nid2282189>

Save the children. (2015). *Consejos para estudiantes frente al bullying o acoso escolar*. Recuperado el 18 de mayo de 2020, de <https://www.savethechildren.es/publicaciones/consejos-para-estudiantes-frente-al-bullying-o-acoso-escolar>



A compartir en familia

Pregunta a tus familiares qué opinan de esta situación y si en la época de estudiantes de tus padres o hermanos existía este tipo de acoso escolar.



Carpeta de experiencias:

- Cartel contra el bullying y directorio de instituciones de apoyo.



Tenemos algunos videos para ti.



El Sándwich de Mariana:
<https://youtu.be/f-8s7ev3dRM>



Ficha 6. Educación física

Circuito por la casa



Aprendizaje

- Implementar acciones que te permitan consolidar la autodisciplina y la actividad física como alternativa de mejora personal.



Materiales

- Cualquier material que sirva para representar las estaciones del circuito.



A usar tu cuaderno

Lee el siguiente texto.

La **actividad física**, el **ejercicio**, la salud y la calidad de **vida** están claramente interconectadas. Un **estilo de vida** activo permite beneficiarse a nivel **físico**, psicológico y social. La investigación científica ha demostrado repetidamente que la realización de **ejercicio** regular y frecuente estimula dichos cambios.

El ejercicio es parte importante de un estilo de vida saludable ya que previene problemas de salud, brinda más energía y puede ayudar a reducir el estrés. Además, quien tiene una vida en la que incluye series de ejercicio constante tiene menor probabilidad de contraer enfermedades y más probabilidades de gozar una vida más larga. También puede ayudar a mantener un peso corporal saludable y a controlar el apetito.

Un aspecto importante es que el bienestar no es sólo físico, sino también mental. Cuando una persona se ejercita se ve y se siente bien consigo misma.

Recuperado de:

<https://glosarios.servidor-alicante.com/educacion-fisica/estilo-de-vida-activo-y-saludable> y
<https://paravivir.org.mx/la-actividad-fisica-como-estilo-de-vida-2/>

¿Sabías que... la gente que hace ejercicio 3 a 4 veces por semana tiene mejor humor y un buen estado de ánimo?





Ficha 6. Educación física

Circuito por la casa



Evaluación

1. Realiza un “Circuito por la casa” con los siguientes pasos:

- Con objetos cotidianos haz un circuito por la casa, en el patio o en cualquier lugar donde se pueda.
- Propón 5 estaciones y diseñalas usando tu creatividad, considerando un tiempo de 2 minutos de permanencia por estación.
- El circuito debe propiciar la realización de movimientos en cada estación (utilizando capacidades físicas coordinativas y condicionales) y volver a empezar.
- Dibuja en un cuaderno o en una hoja, el circuito que realices. Describe las estaciones y qué capacidad se trabajará en cada una.



Para aprender más

Definición de. (s.f.). Capacidades condicionales. Recuperado el 15 de mayo de 2020, de <https://definicion.de/capacidades-condicionales/>

Gobierno de la Provincia de Buenos Aires. (2020). *Actividades para realizar en el hogar*. Recuperado el 15 de mayo de 2020, de http://abc.gob.ar/sites/default/files/educacion_fisica_-_secundaria_-_ciclo_basico_-_tercer_ano_digital.pdf

Vega, E. (2014). *Circuito psicomotriz (Capacidades Físicas)*. Recuperado el 15 de mayo de 2020, de <https://prezi.com/mtshklklj4yq/circuito-psicomotriz-capacidades-fisicas/>



Carpeta de experiencias:

- Dibujo del circuito construido con sus estaciones y la capacidad que se trabaja en cada una.



A compartir en familia

Invita a tu familia a hacer el circuito que construiste y platicuen cómo se sintieron después de hacerlo. Enfatiza en el bienestar que brinda el ejercicio regular.

Y, recuérdales que ¡MENTE SANA, EN CUERPO SANO!



Tenemos algunos videos para ti.



Entrenamiento Funcional en Circuito:

https://youtu.be/Mpg-jPuDt_A



Rutina en casa (sin equipo)
Resistencia Fuerza Flexibilidad:

<https://youtu.be/Z8R5n1oG660>