

Fichas de repaso

3° de Secundaria

Semana del 25 al 29 de mayo

Día 4



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

- Valorar la utilidad de las TIC como fuentes y medios de información.



Materiales

- Texto dramático.
- Marca textos.
- Hojas blancas.

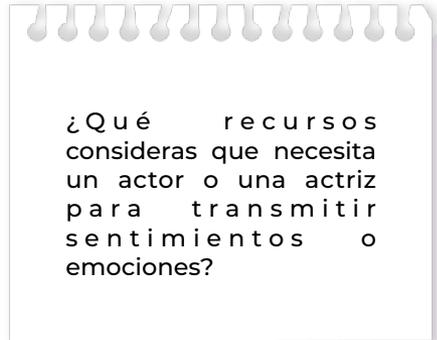


A usar tu cuaderno

Lee el siguiente texto.

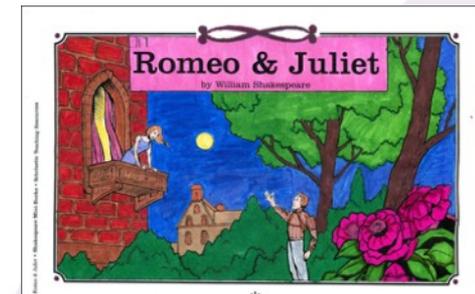
Hoy en día el uso de las TIC te permite ingresar a un mundo gigantesco de información y debes recurrir a fuentes confiables que te permitan ampliar y enriquecer tus conocimientos de una manera útil y segura para ti.

Llevar a cabo la lectura dramatizada de una obra teatral, requiere de un gran aprendizaje auditivo en el cual debes identificar los recursos prosódicos que le dan vida a cada personaje.



Abre tu libro de texto

En el tema de “La lectura dramatizada”.





Ficha 1. Lenguaje y comunicación

Texto dramático

Consiste en la representación de un texto dramático por medio de la voz de los actores quienes, sentados o de pie, interpretan el texto. También es llamado lectura expresiva, teatro leído, de cámara o de la imaginación.

TEATRO EN ATRIL



Tenemos algunos videos para ti.

Lectura dramatizada de <<Bodas de sangre>>, a propósito de <<La novia>>:

<https://www.youtube.com/watch?v=V2iknFISQ9w>

Lectura en Voz Alta: Cómo Leer en Público Sin Nervios | Técnicas de Oratoria y de Hablar en Público:

<https://www.youtube.com/watch?v=WhnVbUj46Kg>

Leer en voz alta con buena entonación / TRUCO para no sonar aburrido:

<https://www.youtube.com/watch?v=RM--Qmz9cmc>



Ficha 1. Lenguaje y comunicación

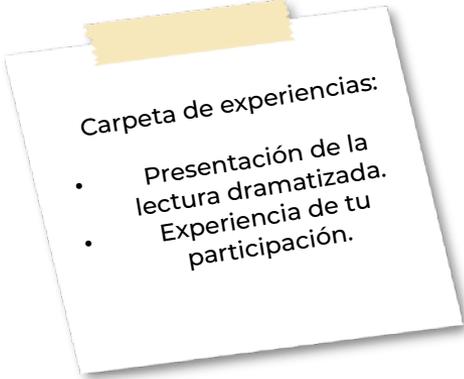
Texto dramático



Evaluación

En los días anteriores seleccionaste un texto dramático, recupéralo para esta actividad :

1. Debes realizar varias lecturas de tu texto.
2. Identifica a cada personaje, si es necesario, resalta las intervenciones con colores diferentes.
3. Practica frente a un espejo y resalta las entonaciones y/o gesticulaciones sugeridas en todos los videos que hayas observado.
4. Redacta en una hoja blanca la presentación para tu lectura dramatizada.
5. Después de tu lectura dramatizada, redacta en una hoja tu experiencia en este ejercicio.

- 
- Carpeta de experiencias:
- Presentación de la lectura dramatizada.
 - Experiencia de tu participación.



A compartir en familia

Invita a tus familiares a participar en la lectura dramatizada dándole voz a los distintos personajes de la obra teatral.



Ficha 2. Pensamiento matemático

¡Un, dos, tres, por el número que está ahí!



Aprendizaje

- Resolver y plantear problemas que involucren ecuaciones lineales, sistemas de ecuaciones y ecuaciones de segundo grado.



Materiales

- Cuaderno de Matemáticas.
- Lápiz y regla.



A usar tu cuaderno

Lee con atención la siguiente información.

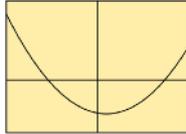
Al hablar de ecuaciones nos referimos a una igualdad dentro de las matemáticas entre dos expresiones representadas en forma algebraica designadas como miembros, estas se encuentran separadas por el signo igual “=”.

En las ecuaciones aparecen valores conocidos (números) y aparecen las incógnitas (letras) que se relacionan, en donde es posible encontrar el valor de las incógnitas mediante operaciones matemáticas.

Ejemplos de ecuaciones de primer grado, de segundo grado y sistemas de ecuaciones lineales.

Ecuaciones de 1 ^{er} grado	
$x+2=7$	$x-4=3$
$2x=12$	$\frac{x}{3}=5$

Ecuación cuadrática

$$ax^2 + bx + c = 0$$


$$x = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

SISTEMAS DE ECUACIONES

$$\begin{cases} 5x - 3y = 11 \\ 4x + y = 2 \end{cases}$$

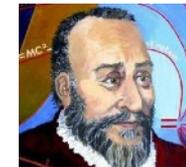
SUSTITUCIÓN
REDUCCIÓN
IGUALACIÓN



En esta ficha trabajaremos con la aplicación de las ecuaciones de primer grado en la resolución de problemas o situaciones problemáticas específicas.



¿Sabías que... en el siglo XVI un médico y profesor galés llamado Robert Recorde inventó uno de los símbolos más importantes de todas las matemáticas: el signo igual?



Abre tu libro de texto

En el tema correspondiente a “Resolución y planteamiento de problemas que involucren ecuaciones lineales, sistemas de ecuaciones y ecuaciones de segundo grado”.



Ficha 2. Pensamiento matemático

¡Un, dos, tres, por el número que está ahí!

Vamos a iniciar con un pequeño problema, más bien, una adivinanza que tiene que ver con ecuaciones de primer grado; al principio parece que es magia, pero en realidad no lo es. Para ello tendrás que realizar lo que se indica en tu cuaderno:

- Piensa en un número cualquiera y escríbelo en tu cuaderno.
- Súmale 5.
- Multiplica el resultado por 2.
- A lo que obtuviste réstale 4.
- El resultado divídelo entre 2.
- Al resultado que llegaste, réstale el número que pensaste inicialmente.

¡LISTO! Ahora, adivinaré tu resultado final ... y tu resultado es ... 3

Te preguntarás cómo es posible. Esto tiene que ver con las operaciones que se te indican realizar y con las expresiones algebraicas que pueden modelar dichas operaciones, es decir, la adivinanza se puede traducir a lenguaje algebraico.

Mira la explicación:

Lenguaje común \longrightarrow Lenguaje algebraico

<i>"Piensa un número"</i>	x
<i>"Súmale 5"</i>	$x + 5$
<i>"Multiplica el resultado por 2"</i>	$2(x + 5) = 2x + 10$
<i>"A lo que obtuviste restale 4"</i>	$2x + 10 - 4 = 2x + 6$
<i>"El resultado divídelo entre dos"</i>	$\frac{2x+6}{2} = x + 3$
<i>"Al resultado que llegaste réstale el número que pensaste inicialmente"</i>	$x + 3 - x = 3$

De esta manera, siempre llegarás al mismo resultado, que en este caso es 3. Prueba con números diferentes para que compruebes que siempre obtienes 3.



Ficha 2. Pensamiento matemático

¡Un, dos, tres, por el número que está ahí!

Las ecuaciones de primer grado, también llamadas ecuaciones lineales, nos pueden ayudar a resolver problemas de nuestra vida cotidiana.

En primer lugar, antes de comenzar con la resolución de problemas, debemos tener en cuenta una serie de consejos que nos serán útiles.

1. Para resolver los problemas de ecuaciones debemos:

- Realizar una lectura detenida del problema. Familiarizarnos con el problema es clave antes de empezar.
- Una vez que hemos entendido el contexto, debemos realizar el planteamiento del problema.
- Si es necesario, realizaremos un dibujo, una tabla o una representación de lo expuesto. Una vez hecho, intentamos identificar la incógnita y los datos que aporta el problema.
- Para plantear la ecuación volveremos al problema y debemos “traducir” el mismo a una expresión algebraica.
- El siguiente paso es resolver la ecuación.
- Por último y muy importante, es interpretar la solución.

2. Siempre debemos comprobar que nuestra solución es acorde a lo expuesto. La traducción que hemos hecho de nuestros problemas de ecuaciones debe ser lógica y exacta. Algunos trucos que nos servirán de ayuda son:

- Un número cualquiera \longrightarrow x (Por ejemplo, si $x = 1$, también $x = 2$ o bien $x = 4, \dots$)
- Números consecutivos \longrightarrow $x, x + 1, x + 2 \dots$ (si $x = 1$, entonces $x + 1 = 2$, o bien $x + 2 = 3$)
- Números pares \longrightarrow $2x$ (si $x = 1$, entonces $2 \times 1 = 2$, o bien, si $x = 2$, entonces $2 \times 2 = 4$)
- Números impares \longrightarrow $2x - 1$ (si $x = 2$, entonces $2 \times 2 - 1 = 3$ o bien si $x = 3$, entonces $3 \times 2 - 1 = 5$)
- La mitad de un número \longrightarrow $\frac{x}{2}$ (si $x = 1$, entonces $x = \frac{1}{2}$. Mientras que, si $x = 2$, entonces $x = \frac{2}{2} = 1$)
- La tercera parte de un número \longrightarrow $\frac{x}{3}$



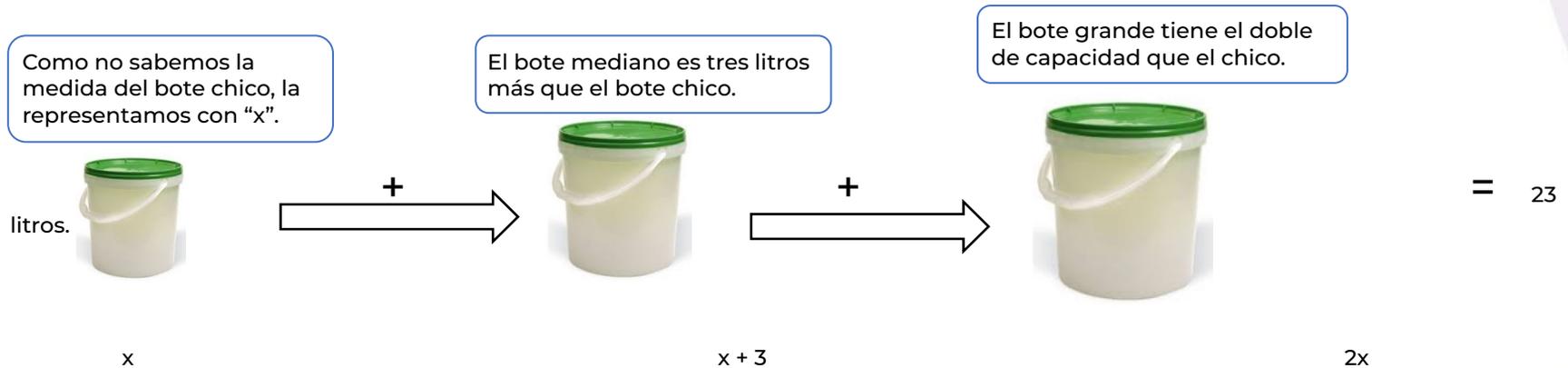
Ficha 2. Pensamiento matemático

¡Un, dos, tres, por el número que está ahí!

Ejemplo 1:

Ana es supervisora de calidad en una empresa dedicada a producir botes de plástico para pinturas. Fabrican tres botes de diferente tamaño: el bote grande tiene el doble de capacidad que el bote chico, y la capacidad del bote mediano es tres litros más que el bote chico. Si entre los tres botes pueden almacenar una total de 23 litros, ¿cuál es la capacidad de cada bote?

a) Primero debemos traducir esta situación a una expresión algebraica:



b) Con la información anterior ya podemos formar la ecuación y resolver: $x + (x + 3) + 2x = 23$

$$\begin{aligned}
 x + (x+3) + 2x &= 23 \\
 x + x + 3 + 2x &= 23 \\
 4x + 3 &= 23 \\
 4x &= 23 - 3 \\
 4x &= 20 \\
 x &= \frac{20}{4} \\
 x &= 5
 \end{aligned}$$



x $x + 3$ $2x$
 5 litros $5 + 3 = 8$ litros $2(5) = 10$ litros.

$5 + 8 + 10 = 23$ litros.



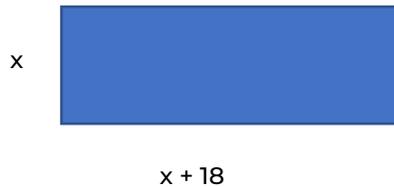
Ficha 2. Pensamiento matemático

¡Un, dos, tres, por el número que está ahí!

Ejemplo 2:

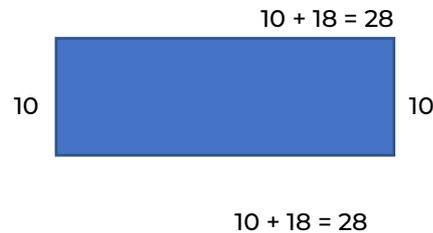
En un rectángulo, la base mide 18 cm más que la altura y su perímetro es de 76 cm, ¿cuáles son las dimensiones del rectángulo?

a) Primero debemos traducir esta situación a una expresión algebraica:



b) Con la información anterior ya podemos formar la ecuación y resolver: $x + (x + 18) + x + (x + 18) = 76$.

$$\begin{aligned}
 x + (x + 18) + x + (x + 18) &= 76 \\
 x + x + 18 + x + x + 18 &= 76 \\
 4x + 36 &= 76 \\
 4x &= 76 - 36 \\
 4x &= 40 \\
 x &= \frac{40}{4} \\
 x &= 10
 \end{aligned}$$



$$10 + 28 + 10 + 28 = 76$$

Recuerda que el perímetro de una figura corresponde a la medida de su contorno, es decir, la suma de la medida de todos sus lados.



Ficha 2. Pensamiento matemático

¡Un, dos, tres, por el número que está ahí!



Evaluación

Resuelve en tu cuaderno de matemáticas cada una de las situaciones problemáticas. Recuerda que realizar un dibujo o esquema del problema te puede ayudar a comprender mejor lo que debes resolver.

1. El triple de un número más su tercera parte da como resultado 70, ¿qué número es?
2. Calcula las medidas de los ángulos de un triángulo sabiendo que uno es la mitad del otro, y el tercero es 20 grados menor que el mayor. Recuerda que la suma de los ángulos internos de cualquier triángulo es 180° .
3. En una ferretería se venden tornillos en cajas de tres tamaños: pequeña, mediana y grande. La caja grande contiene el doble que la mediana y la mediana 25 tornillos más que la pequeña. He comprado una caja de cada tamaño y en total hay 375 tornillos, ¿cuántos tornillos hay en cada caja?
4. En mi colegio entre alumnos y alumnas somos 624. Si el número de chicas supera en 36 al de chicos, ¿cuántos chicos y cuántas chicas hay?
5. Un terreno de forma rectangular tiene un perímetro de 105 metros. Si el ancho es la mitad de lo que mide de largo, ¿cuáles son las medidas del terreno?



Para aprender más

Artacho, A. (2020). *Ecuaciones de primer grado*. Recuperado el 13 de mayo de 2020, de <https://maticascercanas.com/2020/01/29/ecuaciones-de-primer-grado/>



A compartir en familia

Diviértete planteando la adivinanza con la que iniciamos a los familiares que tengas en casa y trata de explicarles cómo funciona.

Carpeta de experiencias:

- Ejercicios resueltos cada uno con su respectivo dibujo o esquema en tu cuaderno.



Tenemos algunos videos para ti.



Problemas sobre ecuaciones de primer grado - [RiveraMath]: <https://www.youtube.com/watch?v=AQ-p5R6k47w>



Ficha 3. Ciencias

Tras la pista de la estructura de los materiales:
aportaciones de Lewis y Pauling



Aprendizaje

- Explicar la importancia del trabajo de Lewis al proponer que en el enlace químico los átomos adquieren una estructura estable.



Materiales

- Cuaderno de Química.
- Libro de texto.
- Tabla periódica.



A usar tu cuaderno

Lee el siguiente texto.

La estructura de puntos propuesta por Gilbert Lewis consta de un símbolo de un elemento y un punto que representa al electrón de valencia que tiene un átomo y por tanto, se pueden formar enlaces iónicos, enlaces covalentes y enlaces metálicos.

La estructura de Lewis es la representación de cómo se enlazan los electrones de valencia (representados por puntos) de cada átomo para formar todo el conjunto enlazado de manera que finalmente cada símbolo químico quede rodeado por 8 puntos (regla del octeto).

I A	II A	III A	IV A	V A	VI A	VII A	VIII A
H•							•He•
Li•	•Be•	•B•	•C•	•N•	•O•	•F•	•Ne•
Na•	•Mg•	•Al•	•Si•	•P•	•S•	•Cl•	•Ar•
K•	•Ca•	•Ga•	•Ge•	•As•	•Se•	•Br•	•Kr•
Rb•	•Sr•	•In•	•Sn•	•Sb•	•Te•	•I•	•Xe•
Cs•	•Ba•	•Tl•	•Pb•	•Bi•	•Po•	•At•	•Rn•
Fr•	•Ra•						

¿Sabías que... la propuesta de Gilbert Lewis determinó que en el enlace químico los átomos adquieren una estructura estable?



Abre tu libro de texto

En el tema correspondiente a “La importancia del trabajo de Lewis al proponer que en el enlace químico los átomos adquieren una estructura estable”.



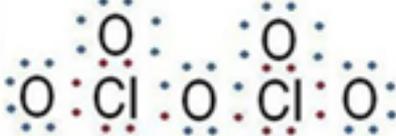
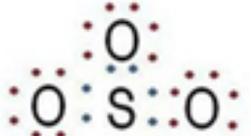
Ficha 3. Ciencias

Tras la pista de la estructura de los materiales:
aportaciones de Lewis y Pauling

Observa en el siguiente esquema:

¿Cuántos puntos se encuentran alrededor de cada símbolo químico con la fórmula de Lewis?

Para formar un enlace químico se cumple con la regla del octeto (ocho electrones representados por puntos alrededor de cada átomo) y así los átomos comparten sus electrones de valencia.

Fórmula Molecular	Fórmula de Lewis
Cl_2O	
Cl_2O_5	
SO_3	
N_2O_5	



Ficha 3. Ciencias

Tras la pista de la estructura de los materiales:
aportaciones de Lewis y Pauling



Evaluación

En tu cuaderno resuelve lo que se te pide:

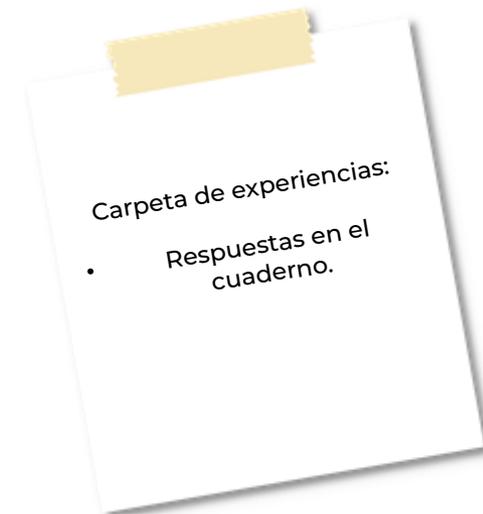
1. Utilizando tu tabla periódica, coloca los puntos alrededor de cada símbolo químico mediante la estructura de Lewis para los siguientes elementos:
 - Rubidio.
 - Calcio.
 - Aluminio.
 - Silicio.
 - Fósforo.
 - Oxígeno.
 - Cloro.
2. Forma el compuesto químico del cloruro de sodio (NaCl) o sal común utilizando la estructura de puntos de Lewis.



Para aprender más

Espaciociencia.com. (2019). *Qué es la estructura de Lewis y cómo se construye*. Recuperado el 19 de mayo de 2020, de <https://espaciociencia.com/que-es-la-estructura-de-lewis/>

Química Básica. (2016). *Química, Modelo de Lewis*. Recuperado el 19 de mayo de 2020, de <https://www.youtube.com/watch?v=u5QSBHO-XB0>



A compartir en familia

Observa con tu familia el video e intercambien opiniones.



Tenemos algunos videos para ti.



Estructura de Lewis:

<https://www.youtube.com/watch?v=rk8UF6lIBJw>



Ficha 4. Historia

Cultura, identidad nacional y globalización



Aprendizaje

- Analizar la influencia de la globalización en la cultura nacional y la resistencia por medio de la identidad pluricultural.



A usar tu cuaderno

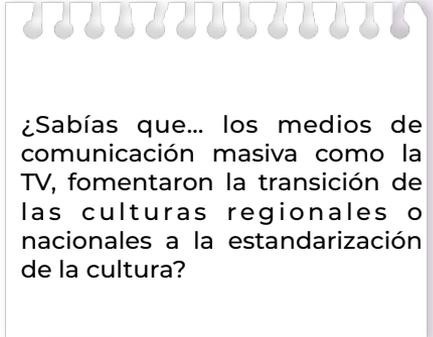
Lee el siguiente texto.

¿Alguna vez has visto un video en YouTube?. Tal vez has subido alguno a esta red social.

¿Estos videos sólo se pueden ver en México? La respuesta es no.

La economía, la tecnología y la cultura se han globalizado, es decir, se han vuelto mundiales. Por ejemplo, seguramente has escuchado música de artistas que no son mexicanos y que probablemente canten en un idioma diferente al nuestro. Pero, ¿siempre fue así?, ¿todo el mundo escuchaba la misma música y vestía la misma moda?, ¿consumía los mismos productos alimenticios? No, a este fenómeno donde escuchamos a los mismos artistas en diversas partes del mundo y que una marca de ropa o de tecnología está presente de forma internacional, es relativamente nuevo, llegó con el último periodo de la expansión capitalista con el modelo neoliberal en la década de 1980 y se le puede llamar estandarización cultural.

En el pasado, hasta las décadas de 1970 y 1980 la cultura: música, comida, lenguaje, costumbres y moda en general eran regionales, es decir, cada país tenía una cultura muy particular, muy propia; sin embargo, con los cambios económicos en el mundo, con el fin de la guerra fría, el triunfo del bloque capitalista y la instauración del modelo neoliberal, las economías se globalizaron, el intercambio internacional se aceleró. Esta globalización económica trajo consigo la inevitable globalización cultural (estandarización), el desarrollo de las tecnologías y los medios de comunicación hicieron posible que las sociedades del mundo mantuvieran contacto e influencia no solo comercial sino cultural y entonces la música, la moda, el arte, llegaron a todo el mundo.



¿Sabías que... los medios de comunicación masiva como la TV, fomentaron la transición de las culturas regionales o nacionales a la estandarización de la cultura?



Abre tu libro de texto

En los temas: “Cultura, identidad nacional y globalización”, “Estandarización cultural.”



Materiales

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



Ficha 4. Historia

Cultura, identidad nacional y globalización

Por ejemplo, muy probablemente tienes alguna red social, estas redes sociales están presentes en prácticamente todo el mundo y el contenido ahí puede ser visto por todos los usuarios; un ejemplo, de la estandarización promovida por las redes sociales son los famosos *#challenge*, un reto realizado en alguna parte del mundo termina siendo replicado en casi todas las regiones.

Ante la estandarización cultural donde, pareciera ser que debe existir una sola cultura para el mundo, existen resistencias donde se defiende lo contrario; es decir, que la cultura debe ser diversa e inclusiva, de manera que si bien gran parte de la población mexicana adopta la cultura estándar dominante, otra parte busca el respeto, la preservación y la difusión de la riqueza multicultural de nuestro país; la cual es reconocida, en nuestra constitución, donde se establece que México es un estado pluricultural.

Adaptado de Ávila, M., Quijano, R. y Yarza, C. Santillana, *Todos juntos. Libro de Texto Historia de México II*. Recuperado de <https://licfcobanos.files.wordpress.com/2011/08/bloque-5-ateneo2.pdf>



Tenemos algunos
videos para ti.



Cultura, identidad nacional y globalización (para estudiantes de secundaria):
https://www.youtube.com/watch?v=xJs5ANI_Xjo



Cultura, identidad nacional y globalización:
<https://www.youtube.com/watch?v=GtiGvrXVUPQ>



Ficha 4. Historia.

Cultura, identidad nacional y globalización



Evaluación

1. Realiza un cuadro comparativo de cómo influye o se presenta la cultura estandarizada o globalizada en tu vida actual frente a cómo se presenta o se hace evidente la pluriculturalidad de México en tu vida cotidiana. (Deberás anotar al menos 3 aspectos en cada parte del cuadro comparativo).



Para aprender más

- Anaya, S. (2018). *El impacto de la globalización en el ámbito cultural y artístico mexicano*. Recuperado el 19 de mayo de 2020, de <http://aureavisurarevista.fad.unam.mx/?p=2868>
- Ander Egg, E. (S.f.). *El proceso de globalización en la cultura*. Recuperado el 19 de mayo de 2020, de <https://www.cultura.gob.mx/turismocultural/cuadernos/pdf13/articulo14.pdf>
- Centro Mexicano Derecho Ambiental. (2020). *El Estado pluricultural en México*. Recuperado el 19 de mayo de 2020, de https://www.cemda.org.mx/wp-content/uploads/2019/06/CEM_folleto_estado_pluricultural1.pdf



A compartir en familia

Realiza un juego de roles (puede ser “en vivo” o en video). Uno de tus familiares representará a un personaje conocedor de la cultura globalizada o estandarizada, (música, ropa, gastronomía, ideología, tecnología, etc.). El otro integrante es un gran conocedor y defensor del pluriculturalismo en México. En familia, reflexionen acerca del alcance de la globalización en sus vidas y valoren la importancia de reconocer y preservar el pluriculturalismo.

Carpeta de experiencias:

- Cuadro comparativo de “La cultura globalizada frente al pluriculturalismo”.



Ficha 5. Convivencia sana y civismo

Los adolescentes y su bienestar socioafectivo



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



A usar tu cuaderno

Lee el siguiente texto.

En otros tiempos, en México y en el mundo se pensaba que los niños, las niñas y los adolescentes les pertenecían a los adultos y que no podían ni tomar decisiones por ellos mismos. Con la firma de la Convención sobre los Derechos del niño, que protege los derechos de las personas de hasta 18 años, es que se les reconoce como sujetos de derecho, como parte importante de la sociedad y como personas con la capacidad de participar, opinar y ser escuchadas.

Derechos de los niños, las niñas y los adolescentes.

Supervivencia y desarrollo.

Protección.

Participación.

Adaptado de: Conde, Flores Silvia (2010). *Programa Escuela Segura. Construyo mi vida con paso seguro. Guía para alumnos de secundaria*. México, SEP.

¿Sabías que... los derechos de los niños y niñas fueron declarados oficialmente en México el 25 de enero de 1991, durante la presidencia de Carlos Salinas de Gortari?



Abre tu libro de texto

En el Proyecto: “Los adolescentes y su bienestar socioafectivo”.



Materiales

- Hojas blancas.
- Cuaderno de Formación Cívica y Ética (FCyE).
- Libro de texto de FCyE.
- Bolígrafos.
- Lápices de colores.



Ficha 5. Convivencia sana y civismo

Los adolescentes y su bienestar socioafectivo



Evaluación

1. Investiga en tu libro de texto, con tus familiares o en otros recursos que tengas en casa, los Derechos de los Niños, las Niñas y los Adolescentes y enlízalos en tu cuaderno.
2. Realiza una historieta utilizando uno de los Derechos de los Niños, las Niñas y los Adolescentes.



Para aprender más

Cámara de Diputados del H. Congreso de la Unión. (2000). *Ley para la protección de los Derechos de los Niños, las Niñas y los Adolescentes*, México. Recuperado el 18 de mayo de 2020, de http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA_171019.pdf

Kurmi, Kurmi. (2015). *Derechos de los Niños, las Niñas y los Adolescentes*. Recuperado el 18 de mayo de 2020, de https://www.youtube.com/watch?v=Vx0Xc8j_6vk

Carpeta de experiencias:

- Historieta que elaboraste con un Derecho de los Niños, las Niñas y los Adolescentes.



A compartir en familia

Comparte la historieta con tus familiares.



Tenemos algunos videos para ti.



Derechos de los Niños, las Niñas y los Adolescentes:
https://youtu.be/Vx0Xc8j_6vk



Ficha 6. Educación física

Vida activa y saludable



Aprendizaje

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



Materiales

- Tabla de registro de actividades.



A usar tu cuaderno

Lee el siguiente texto.

La importancia del ejercicio físico en la vida diaria

Los estudios respaldan los efectos negativos del sedentarismo y los grandes beneficios de la actividad física regular tanto en el cuerpo como en la mente.

La actividad física debe ser una rutina diaria en todo ser humano, desde la infancia, adolescencia y adultos, con un régimen adecuado para su grupo etario, pero teniendo claro los objetivos de los ejercicios físicos como son: mejorar metabolismo de glucosa y lípidos; mantener niveles óptimos de presión arterial y de frecuencia cardiaca, todo esto lo llevará a una sensación de bienestar.

La importancia del ejercicio y desarrollo físico en edades escolares

La actividad física genera muchos beneficios para mantener una vida saludable. como lo es la regulación del peso corporal evitando la obesidad, previene enfermedades degenerativas y cardiovasculares.

Recuperado de: <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/la-importancia-del-ejercicio-fisico-en-la-vida-diaria-161395221534>

¿Sabías que... John F. Kennedy dijo que la actividad física no sólo es una de las llaves más importantes para tener un cuerpo sano, sino que también es la base de la actividad intelectual dinámica y creativa?

¿Sabías que... si haces una rutina durante 21 días consecutivos, ésta se convierte en un hábito?





Ficha 6. Educación física

Vida activa y saludable



Evaluación

1. Elige una serie de actividades en casa que te ayuden a mantenerte activo/a y algún hábito de alimentación y realízalo durante al menos 10 días, por ejemplo: Durante la mañana 30 sentadillas y no tomar refresco durante la semana.
2. Elabora en tu cuaderno una tabla de registro y cada día coloca las actividades diarias de activación y alimentación que realizaste.



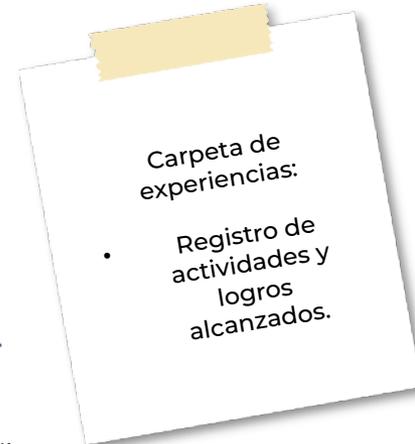
Para aprender más

- National Institute of Aging. (2020). *Cómo incluir el ejercicio en su vida diaria*. Recuperado el 16 de mayo de 2020, de <https://www.nia.nih.gov/health/como-incluir-ejercicio-su-vida-diaria>
- Puros Cuentos Saludables. (2017). *Selección saludable de alimentos presentado por Puros Cuentos Saludables*. Recuperado el 16 de mayo de 2020, de <https://youtu.be/cE1aHC1E0Dk>



A compartir en familia

Invita a que tu familia se plantee actividades de activación y alimentación saludable a que elaboren un registro como el tuyo. Proponles que lo conviertan en un hábito.



Actividad	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
30 sentadillas por la mañana										
No tomar refresco										



Tenemos algunos videos para ti.



Cómo un adolescente puede tener un estilo de vida saludable:
<https://youtu.be/ubzKdFQzDeQ>



Promoviendo Hábitos de Vida Saludable:
<https://youtu.be/Ggh3biRxaY>