

Fichas de repaso

1° de Secundaria

Semana del 25 al 29 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

Rescate de lenguas indígenas



Aprendizaje

Conocer el proyecto 68 voces 68 corazones sobre el rescate de las lenguas indígenas de México.



Materiales

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



Abre tu libro de texto

En el tema:
Reconocimiento de la diversidad lingüística y cultural.

1. Observa el video: 68 voces 68 corazones | Al rescate de lenguas indígenas mexicanas. También lee el texto que aparece enseguida de él. Accede a través del siguiente enlace: <https://youtu.be/Z6M0ByGyxb8>
2. Una vez que hayas observado el video y leído la información responde lo siguiente:
 - ¿Qué es 68 voces 68 corazones?
 - ¿Bajo qué premisa se creó esta serie?
 - ¿Qué busca retratar?
 - ¿Qué se pierde al desaparecer una lengua?
 - ¿Qué es lo que el proyecto 68 voces busca fomentar?
 - ¿Quién es la creadora de la serie?
 - ¿Cuál fue la chispa que detonó este proyecto?
 - ¿Cuántas lenguas llevan visibilizadas a la fecha y cuántas en desarrollo?
 - ¿A qué comunidades se le quiere dar voz a través de tres nuevos cuentos?
 - ¿Qué se quiere hacer para padres y maestros?
 - ¿Qué representa cada lengua?
 - ¿Qué busca dar a conocer 68 voces?
 - ¿Gracias a quién se ha podido trabajar de cerca con las comunidades?
 - ¿En dónde evita caer este proyecto?
 - ¿A través de quiénes se busca reinterpretar nuestra cultura?
 - ¿Qué se quiere dejar implícito?
 - ¿En dónde ha sido proyectada 68 voces?
 - ¿Qué opinas de esta iniciativa para preservar las lenguas originarias de México?
 - ¿De qué otra forma se te ocurre que se podría contribuir?

¿Sabías que... toda iniciativa para promover la difusión de las lenguas maternas servirá no sólo para incentivar la diversidad lingüística y la educación multilingüe, sino también para crear mayor conciencia sobre las tradiciones lingüísticas y culturales del mundo e inspirar a la solidaridad basada en el entendimiento, la tolerancia y el diálogo?



Ficha 1. Lenguaje y comunicación

Rescate de lenguas indígenas

3. Enseguida aparecen cada una de las etapas en el proceso de desarrollo para crear cada cuento animado; se encuentran en desorden, anótalas en tu cuaderno en el orden correcto, para ello puedes apoyarte en el video que observaste.

Etapas para el desarrollo de un cuento animado
Elaboración del arte de los cuentos
Subtitulaje de cada cuento
Regreso a la comunidad para entregar el cuento animado
Taller con los niños invitándolos a dibujar la historia
Adaptación de la historia que se quiere contar
Locución
Traducción
Reinterpretación de los dibujos de los niños
Diseño de audio y música original



Ficha 1. Lenguaje y comunicación

Rescate de lenguas indígenas



Evaluación

1. Observa algunos de los cuentos animados de la serie 68 voces 68 corazones y elabora en tu cuaderno un cuadro comparativo en el que registres: título del cuento, comunidad a la que pertenece, de qué trata y un comentario sobre qué te pareció.
1. 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

68 voces 68 corazones. (noviembre 2020). 68 voces. 18 mayo 2020, de 68 voces 68 corazones Sitio web: <https://www.youtube.com/channel/UCivRXbPMMuE1XJYIFi61wRw/featured>



A compartir en familia

- Comenta con los miembros de tu familia lo que aprendiste sobre la diversidad lingüística y cultural en México y sobre el proyecto de recuperación de lenguas de 68 voces.
- Comparte con ellos el cuadro comparativo sobre los cuentos animados que observaste.

Carpeta de experiencias:
Actividades de la sección de evaluación.



Tenemos algunos videos para ti.



68 voces 68 corazones | Al rescate de lenguas indígenas mexicanas: <https://youtu.be/Z6M0ByGyxb8>



Ficha 2. Pensamiento matemático

Armemos situaciones

¿Sabías que... 1 m³ de agua equivale a 1000 litros del mismo líquido?



Aprendizaje

Calcular el volumen de prismas rectos cuya base sea un triángulo o un cuadrilátero desarrollando y aplicando fórmulas.



Materiales

- Cuaderno.
- Mi libro de Matemáticas.
- Hojas blancas.
- Colores.
- Lápiz.
- Cartulina o fólder.
- Regla graduada.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Calculadora.



Abre tu libro de texto

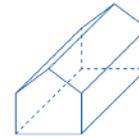
En el tema:
Volúmenes de prismas.



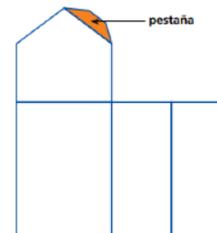
A usar tu cuaderno

Resuelve en tu cuaderno las siguientes situaciones:

1. Elabora en cartulina o con un folder reutilizado una «casa» tal cual se muestra a continuación, con las medidas que consideres pertinentes. No olvides colocar las dimensiones con sus respectivas unidades de medida (en centímetros).



A continuación, te mostramos un desarrollo plano de la «casa» anterior, pero se encuentra incompleto. Agrega las caras que faltan y dibújala en tu cuaderno.



¿Qué polígonos forman el desarrollo plano mostrado?

¿Qué sólidos forman a la «casa» mostrada?

A partir de las medidas que asignaste a los lados de la «casa» ¿cuál es el volumen de la misma?

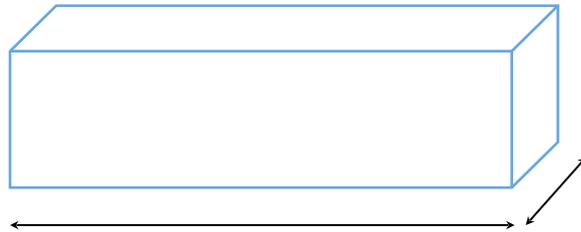


Ficha 2. Pensamiento matemático

Armemos situaciones

2. Marcos desea construir una cisterna en su casa que tenga una capacidad de 16000 litros. Si desea que tenga forma de prisma rectangular ¿qué dimensiones puede tener para que tenga dicha capacidad? Ilustra en tu cuaderno tu propuesta indicando las dimensiones obtenidas.

Recuerda que debes convertir los litros a metros cúbicos sabiendo que 1000 litros de agua es igual a 1 metro cúbico.



¿Serán las únicas medidas que puede tener la cisterna? _____ Explica tu respuesta:



Ficha 2. Pensamiento matemático

Armemos situaciones

Carpeta de experiencias:
Actividades de la sección de Evaluación.



Evaluación

1. Desarrollo plano de la casa.
2. Casa hecha con cartulina.
3. Cálculo del volumen de la casa.
4. Resolución de las medidas de la cisterna.
5. Respuestas a las preguntas de la cisterna.



Para aprender más

Ministerio de Educación. Gobierno de El Salvador. Libro de 6° de Primaria Unidad 8 Volumen de cubos y prismas rectangulares pp. 161-211. Recuperado el 20 de mayo, de 2020: https://www.jica.go.jp/project/elsalvador/004/materials/ku57pq00002w8xyf-att/libro_primaria_06_07.pdf



A divertirnos

Verifica el volumen de los prismas que propusiste en la actividad anterior haciendo uso de la calculadora en línea que se encuentra en la siguiente liga:

<https://miniwebtool.com/es/volume-of-a-rectangular-prism-calculator/?width=10&length=10&height=10>



A compartir en familia

- Explica a un familiar tus respuestas a las preguntas planteadas.
- Pídele que verifique tus resultados con la calculadora en línea.



Tenemos algunos videos para ti.



29. El volumen de prismas rectangulares: <https://www.youtube.com/watch?v=w9QQ5Pg7oxY>



Ficha 3. Cuidado de la salud

ITS o ETS (Infecciones o enfermedades de transmisión sexual)



Aprendizaje

Explicar la importancia de tomar decisiones responsables e informadas para prevenir las ITS más comunes; en particular el virus de papiloma humano (VPH) y virus de inmunodeficiencia humana (VIH).



Materiales

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



A usar tu cuaderno

Lee el siguiente texto:

Cuáles son las Enfermedades de Transmisión Sexual más comunes

A veces no somos conscientes de todas las Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS) que existen, causadas por un sinnúmero de virus, bacterias y parásitos que pueden ocasionar diferentes tipos de anomalías más o menos graves. Por ello, (...) redundamos en la importancia del uso del preservativo y las revisiones periódicas a nuestro médico para comprobar que todo está en orden.

Las Enfermedades de Transmisión Sexual afectan a uno de cada 10 jóvenes de entre 15 y 24 años y a cada vez más adultos mayores de 45 años. A veces son asintomáticas y pasan desapercibidas y al no ser tratadas pueden tener graves consecuencias a largo plazo. Además, una vez detectada una ETS hay que descartar que no haya más, ya que a menudo se asocian varias a la vez.

Aunque la mayoría no suelen ser demasiado graves, si no se tratan a tiempo pueden derivar en afecciones más graves, como la infertilidad, complicaciones en el embarazo o incluso daños al recién nacido.

Aunque existen diferentes patologías asociadas a las ETS, las más comunes son las siguientes:

VIH: Es la más letal de todas las que existen. Este virus destruye la capacidad del cuerpo para defenderse de las infecciones. Se transmite por el contacto con diversos líquidos corporales de personas infectadas, como la sangre, la leche materna, el semen o las secreciones vaginales. Las señales tempranas de la enfermedad incluyen mucha fatiga y fiebre. Si bien no existe cura para el SIDA, hay tratamientos que pueden tenerlo bajo control y hacer más lento su progreso.

¿Sabías que... los condones masculinos se pueden fabricar de tres materiales distintos: látex, tejido de animales y poliuretano?



Abre tu libro de texto

Consulta tu libro de texto gratuito en el tema: Análisis de las implicaciones personales y sociales de las infecciones de transmisión sexual causadas por el VPH y el VIH, y la importancia de su prevención como parte de la salud sexual.



Ficha 3. Cuidado de la salud

ITS o ETS (Infecciones o enfermedades de transmisión sexual)

Clamidia: Es la enfermedad bacteriológica más común. En la mayoría de los casos no manifiesta síntomas. Puede infectar la célula del cuello del útero, la uretra, el recto y, a veces, la garganta y los ojos. En las mujeres, los síntomas son flujo abundante, sangrado anormal entre los períodos menstruales o durante el acto sexual, dolor al tener relaciones o al orinar y en la parte baja del abdomen. En los hombres se manifiesta con un líquido blaucuzco que sale de la uretra y dolor al orinar o en los testículos.

Herpes genital: El herpes genital es causado por dos tipos de virus. Estos virus se llaman herpes simple del tipo 1 y herpes simple del tipo 2. Los síntomas pueden aparecer mucho tiempo después de haber sido infectados, pero una vez que nos hemos contagiado, el virus permanece de por vida. El virus produce unas úlceras alrededor de la vagina y en el pene, aunque la mayoría de las personas que tiene herpes no presenta síntomas o si los presenta son muy leves.

Gonorrea: Es una infección bacteriológica que puede infectar la uretra, el cuello del útero, el recto, el ano y la garganta, si se ha practicado sexo oral. El período de incubación, es decir, el tiempo que pasa desde que se entra en contacto con la bacteria hasta la aparición de los síntomas, es de 2-5 días. Los síntomas pueden ser ardor al orinar, líquido blanco o amarillo del pene, flujo vaginal amarillento e irritación o flujo del ano. Una infección de gonorrea durante un embarazo puede causar problemas graves al bebé.

Sífilis: Aunque se cura fácilmente con antibióticos o penicilina, puede causar complicaciones a largo plazo o la muerte, si no se trata de manera adecuada. Normalmente, se desarrolla en varias fases y puede manifestarse comenzando por una llaga indolora y pasando después a un sarpullido o síntomas parecidos a los de la gripe. Se lo puede contagiar la embarazada a su bebé, lo que se conoce como sífilis congénita.





Ficha 3. Cuidado de la salud

ITS o ETS (Infecciones o enfermedades de transmisión sexual)

Virus del Papiloma Humano (VPH): Es la ETS más común tanto en hombres como en mujeres, ya que se calcula que el 90% de las personas con una vida sexual activa entra en contacto con el virus. No todas ellas se infectan: en el 90% de los casos, el sistema inmunológico resuelve la situación. En la mayoría de los casos, el VPH desaparece por sí solo y no causa ningún problema de salud. Pero cuando el VPH no desaparece, puede causar problemas de salud como verrugas genitales (condilomas) o cáncer. Hay vacunas que pueden prevenirlo. Es importante acudir a los controles ginecológicos rutinarios para que la citología detecte si hay alteraciones celulares y se puedan practicar pruebas más específicas. El control ginecológico permite diagnosticar no solo el VPH, sino también, en el peor de los casos, el cáncer de cérvix en estadios tempranos, a tiempo de extirparlo mediante un procedimiento quirúrgico relativamente poco invasivo denominado conización.

Tricomoniasis: En la mayoría de los casos no llega a manifestarse. Sus principales síntomas pueden ser dolor al orinar, flujo con mal olor, picor en la vagina, líquido en la uretra.

Hepatitis B: Es una enfermedad del hígado. Algunas personas pueden combatir la infección y eliminar el virus. En otras, la infección permanece y da lugar a una enfermedad «crónica» o de por vida. Puede causar problemas graves de salud. La mejor forma de prevenir la infección es a través de vacunas.

Candidiasis: Infección causada por hongos. Muchas veces no hay síntomas. El tratamiento es simple y consiste en cremas, óvulos vaginales, pastillas o una combinación de los tres. Si no se trata, generalmente se van solos, pues el cuerpo los combate de manera natural, pero en el hombre pueden provocar inflamaciones de la uretra.



Ficha 3. Cuidado de la salud

ITS o ETS (Infecciones o enfermedades de transmisión sexual)



Evaluación

A partir del texto y del video, en tu cuaderno, mediante un cuadro comparativo identifica: nombre, los agentes causales y síntomas de la ITS más comunes.



Para aprender más

AGE. (2015). Cuáles son las Enfermedades de Transmisión Sexual más comunes. Recuperado el 15 de mayo de 2020, de <https://www.agrupacionginecologica.es/es/actualidad/cuales-son-las-enfermedades-transmision-sexual-mas-comunes-34>



A compartir en familia

Comenta con tus padres la importancia de prevenir las ITS.



Tenemos algunos videos para ti.



Enfermedades de Transmisión Sexual: <https://www.youtube.com/watch?v=RiWGQzoUMkU>

Carpeta de experiencias:

Actividades propuestas en la sección de evaluación.



Ficha 4. Convivencia sana y civismo

La democracia y los asuntos que nos afectan

¿Sabías que... la democracia interviene en los asuntos que a todos nos incluyen?



Aprendizaje

Valorar el ser ciudadano en un gobierno democrático para involucrarse en decisiones.



A usar tu cuaderno

1. El siguiente texto fue escrito por Pepera, S., socia y directora del equipo de género, mujeres y democracia en National Democratic Institute (DEM), organización sin fines de lucro y no partidista que trabaja para apoyar y fortalecer las instituciones democráticas en todo el mundo a través de la participación ciudadana, la apertura y la rendición de cuentas en el gobierno. Realiza su lectura con atención:

“El catch-22 en el corazón de la crisis COVID-19”

Es un momento extraordinario, ¿no? Las mujeres lideran la guerra contra COVID-19. Mujeres como la embajadora de la Casa Blanca (coronel, doctora) Deborah Birx, quien es clara acerca de su público objetivo (principalmente personas como mis tres millennials); y el alcalde Rohey Malick Lowe de Banjul, Gambia, que ha desplegado un equipo de sensibilización COVID-19 de mujeres y hombres jóvenes en toda la capital; y la primera ministra noruega, Erna Solberg, quien dio una conferencia de prensa sobre coronavirus para niños; y la ministra de Obras Públicas e Infraestructura (ex alcalde) Patricia de Lille, en Sudáfrica, que está encontrando sitios de cuarentena y reclutando a 20,000 trabajadores de salud pública en todo el país. Su confianza asegurada para tomar la iniciativa, actuar con resiliencia y conducir por resultados, todos los atributos que la Harvard Business Review calificó más alto en mujeres que en hombres, (...), es un liderazgo más competente. Y al igual que muchas mujeres en todo el mundo, algunas de estas mujeres líderes también llevan la peor parte diaria de la salud, el cuidado de los ancianos y la atención infantil.

COVID-19 es la última pandemia mundial, (...) y requerirá respuestas sanitarias y políticas. (...). En palabras de la presidenta de la Junta de NDI, Secretaria Madeleine Albright, "las mujeres en el poder plantean cuestiones que otros pasan por alto, invierten en proyectos que otros descartan y buscan poner fin a los abusos que otros ignoran". Sin embargo, el número sin precedentes de mujeres en la vanguardia no es suficiente.



Materiales

- Cuaderno.
- Lápiz.
- Libro de Formación Cívica y Ética.



Abre tu libro de texto

Consulta tu libro de texto gratuito en el tema: Democracia y toma de decisiones.



Ficha 4. Convivencia sana y civismo

La democracia y los asuntos que nos afectan

Esta es una emergencia de salud global, una que nos recuerda la brecha de género a veces peligrosa en los proveedores de servicios de salud que salvan vidas. La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos dice que el 70% de todos los trabajos remunerados de atención médica son ocupados por mujeres y, además de eso, el 50% de la contribución de las mujeres a la salud en todo el mundo no es remunerada. Es una estadística asombrosa que, de los 29 millones de artículos publicados sobre las epidemias de zika y ébola, ambos shocks de salud de gran género, *menos del 1%* exploró su impacto de género. Y, si bien las mujeres están en primera línea brindando atención en hospitales, clínicas y sus propios hogares, siguen estando subrepresentadas en el liderazgo mundial en salud: solo el 20% del Comité de Emergencia de la OMS es femenino. Así es como las mujeres invisibles están en el debate global, en un momento en que sus voces y perspectivas son más necesarias.

Todos estamos juntos en esto, ¿no importa si todavía hay más hombres liderando la pelea? Sí, lo [estamos], y sí, lo hace. ¿Por qué? Porque, esto no es solo una emergencia de salud, también es un shock profundo para nuestras sociedades y economías. Por lo que la crisis de COVID-19 también tiene oportunidades y amenazas a largo plazo para la igualdad de género y el empoderamiento político de las mujeres.

Vayamos primero con ejemplos de algunas de las amenazas. A medida que las escuelas cierran y la carga de atención para los enfermos y otros niños se acumula sobre las mujeres y las niñas, es más probable que las niñas tengan que reducir su educación. Esto puede tener efectos que cambian la vida, como el matrimonio infantil temprano, la lucha por un trabajo decente y la falta de confianza en su capacidad para ser líderes políticos. Las restricciones de movimiento impuestas golpean a las mujeres de múltiples maneras: enfrentan mayores niveles de violencia doméstica e íntima en el hogar, y a menudo son hostigadas, maltratadas y agredidas por agentes de seguridad formales o informales en el exterior; el desvío de los recursos policiales a la respuesta a la enfermedad deja a las mujeres sin la protección estatal a la que tienen derecho; y las restricciones físicas a menudo encuentran más expresión en el resurgimiento de leyes, políticas y normas regresivas. El Catch-22 es que justo cuando más se necesitan para construir resiliencia y representar. En sus comunidades, entre el miedo a la violencia, la ausencia de protección y los horizontes cerrados, las mujeres tienen más probabilidades de retirarse del compromiso político que dar un paso adelante.

En medio de los desafíos, hay oportunidades concretas. Estos incluyen cerrar la brecha digital de género a través de políticas y programas impactantes que vinculan a las mujeres y las niñas con políticos y formuladores de políticas para que puedan abogar por sus necesidades y pedir cuentas a sus representantes. Existe la posibilidad de introducir una nueva política social para “desestimar” la división de responsabilidades que hace que las mujeres en algunos lugares pasen diez veces más tiempo que los hombres en atención no remunerada y trabajo doméstico. Finalmente, podemos identificar y apoyar a las mujeres - activistas sociales, profesionales y en los movimientos- en las bases y en sus comunidades que realmente están manejando la respuesta COVID-19 a nivel comunitario y pueden convertirse en la próxima ola de líderes políticos.



Ficha 4. Convivencia sana y civismo

La democracia y los asuntos que nos afectan

2. A partir de la lectura anterior contesta en tu cuaderno el siguiente cuestionario:
 - ¿Cuál es el papel que juegan las mujeres en la Pandemia COVID-19?
 - ¿Qué quiere decir la autora cuando señala que “las mujeres invisibles están en el debate global en un momento en que sus voces y perspectivas son más necesarias”?
 - ¿Cuál es la relación entre democracia, derecho a la igualdad de derechos y participación ciudadana?
 - De acuerdo con tu vivencia en esta contingencia sanitaria, ¿cuál es el papel de las mujeres en México?
 - En el contexto nacional, ¿qué desafíos tienen las mujeres?, ¿cómo exigen las mujeres sus derechos ante lo que viven en la Pandemia? Y, ¿cuál es la respuesta del Estado ante las demandas?

3. Recordarás que en la lectura anterior se comentaba que las mujeres pueden tener oportunidades y/o amenazas a partir de la Pandemia Mundial de COVID-19. Identifica algunas de las posibles amenazas a las que las mujeres están expuestas en esta Pandemia y qué acciones propones como ciudadano para evitarlas o aminorarlas. De igual manera, detecta las oportunidades que da la Pandemia a las mujeres y qué acciones como ciudadano pueden favorecerlas.

Oportunidades	Acciones como ciudadano para favorecer oportunidades	Amenazas	Acciones como ciudadano para evitar amenazas



Ficha 4. Convivencia sana y civismo

La democracia y los asuntos que nos afectan



Evaluación

1. Elabora en tu cuaderno el cuestionario de análisis del artículo.
1. Elabora el cuadro para analizar las amenazas y oportunidades que viven las mujeres en la Pandemia de COVID-19.



Para aprender más

Pepera, S. (2020). El Catch-22 en el corazón de la crisis COVID-19. Recuperado el 16 mayo 2020, de <https://www.demworks.org/catch-22-heart-covid-19-crisis>



A compartir en familia

Presenta a tus familiares el cuadro de doble entrada. Registra sus comentarios.

Carpeta de experiencias:
Actividades solicitadas en el apartado evaluación.



Ficha 5. Historia

La globalización



Aprendizaje

Reconocer la coexistencia de diferencias nacionales y expresiones culturales diversas dentro del orden global.



A usar tu cuaderno

En un cuadro comparativo escribe cuáles son los rasgos culturales que compartes con adolescentes de otras partes del mundo en la actualidad (especifica de qué países o continentes).



Abre tu libro de texto

En el tema:
La globalización.

¿Sabías que... la globalización hace sentir que el mundo es uno, principalmente en el sector comercial?



Materiales

- Cuaderno.
- Libro de Historia.
- Colores.
- Lápiz.



A compartir en familia

Presenta a tus familiares tu cuadro comparativo a manera de exposición.



Evaluación

Elabora en tu cuaderno un cuadro comparativo sobre el tema de pluriculturalidad

Carpeta de experiencias:
Actividad de la sección de evaluación.



Tenemos algunos videos para ti.



Segundo Fuérez. 2018. Ecuador un país pluricultural:
<https://www.youtube.com/watch?v=OzDuH70e7cU>



Ficha 6. Geografía

Consumo responsable, el uso de las tecnologías limpias y los servicios ambientales



Aprendizaje

Analizar la importancia del consumo responsable, el uso de las tecnologías limpias y de los servicios ambientales para contribuir a la sustentabilidad.



Materiales

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



Abre tu libro de texto

En el tema:
consumo responsable, el uso de las tecnologías limpias y de los servicios ambientales.



A usar tu cuaderno

El desarrollo sustentable es el resultado de una acción concertada de las naciones para impulsar un modelo de desarrollo económico mundial compatible con la conservación del medio ambiente y con la equidad social.

Sus antecedentes se remontan a los años 50 del siglo XX, cuando se empiezan a preocupar en torno a los daños al medio ambiente causados por la *Segunda Guerra Mundial*. Sin embargo, es hasta 1987 cuando la *Comisión Mundial del Medio Ambiente y del Desarrollo* de la ONU, presidida por la Dra. *Gro Harlem Brundtland*, presenta el informe “Nuestro Futuro Común”, conocido también como “*Informe Brundtland*”, en el que se difunde y acuña la definición más conocida sobre el desarrollo sustentable:

“Desarrollo sustentable es el desarrollo que satisface las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer sus propias necesidades”. (CMMAD, 1987:24)

El desarrollo sustentable se ha constituido un “manifiesto político”, es decir, se ha elevado como una poderosa proclama que se dirige a ciudadanos, organizaciones civiles, empresas y gobiernos para impulsar acciones, principios éticos y nuevas instituciones orientadas a un objetivo común: la sustentabilidad.

Recuperado de: http://sds.uanl.mx/desarrollo_sustentable/

¿Sabías que... hay que entender mejor a la naturaleza para cuidarla y preservarla?



Tenemos algunos videos para ti.



Objetivos de Desarrollo Sostenible:
<https://www.youtube.com/watch?v=gQBJFYIDovA&feature=youtu.be>



Ficha 6. Geografía

Consumo responsable, el uso de las tecnologías limpias y los servicios ambientales

Como ya has revisado anteriormente, existen tres acciones que contribuyen a la sustentabilidad: el *consumo responsable*, el *uso de las tecnologías limpias* y de los *servicios ambientales*. Cada una necesita de la participación de la sociedad para hacerse realidad. ¿Tú eres un consumidor responsable? ¿Usas o has usado alguna vez alguna tecnología limpia? ¿Sabes de algún servicio ambiental cerca de tu comunidad, o has hecho uso de uno de ellos? Recuerda que para lograr un desarrollo sustentable debes participar con estas acciones o al menos, alguna de ellas.

A continuación, se presentan algunas imágenes que corresponden a acciones que apoyan el desarrollo sustentable. Relaciona las imágenes con la acción que beneficia el desarrollo sustentable, anotando en el paréntesis las letras correspondientes.

A)



B)



C)



D)





Ficha 6. Geografía

Consumo responsable, el uso de las tecnologías limpias y los servicios ambientales

E)



F)



(__ , __) Consumo responsable.

(__ , __) Tecnologías limpias.

(__ , __) Servicios ambientales.



Evaluación

Contesta correctamente las preguntas anteriores.



A compartir en familia

- Con algún miembro de tu familia, investiguen si sus acciones responden a favorecer un desarrollo sustentable.
- Cuando te reincorpores a clases, comparte con tus compañeros y profesor o profesora de la asignatura de Geografía.

Carpeta de experiencias:
Actividades de la sección de evaluación.



Ficha 7. Educación física

Ocio, tiempo libre y recreación



Aprendizaje

Manifiestar su potencial al planificar y participar en actividades físicas vinculadas con la expresión corporal, la iniciación deportiva y el deporte educativo, con el propósito de conocerse mejor y cuidar su salud.



Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.
- TV .
- Dispositivo para acceder a Internet.
- Ropa cómoda.
- Agua para hidratación.



A usar tu cuaderno

Realiza la lectura:

Para identificar si estás realizando ejercicios funcionales debes observar si cumplen las siguientes características:

1. No los realizas sentado. Intenta realizar tus ejercicios en posición de pie. Cuando el cuerpo se encuentra apoyado, deja de trabajar la musculatura estabilizadora. Sin esta participación se consiguen músculos fuertes, pero acoplamiento débiles.
2. Son ejercicios de peso libre y no analíticos: Selecciona ejercicios con pesos libres como barras, mancuernas, kettlebells, balones medicinales, etc. Las fuerzas y estímulos recibidos serán mucho más naturales que los vectores de fuerza modificados en las máquinas.
3. Introduce inercias y aceleraciones. En el manejo de inercias, los músculos realizan un trabajo diferente ya que se ejecutan frenadas excéntricas o contracciones rápidas, estímulos importantes para conseguir nuevas adaptaciones de fuerza.
4. Piensa de forma global. Los movimientos en los ejercicios de un entrenamiento funcional deben ser generales, es decir, multiarticulares, ejercicios que generan una mayor coordinación intermuscular y son capaces de movilizar mayores cargas y, por tanto, de aplicar estímulos más intensos.

¿Sabías que... el entrenamiento funcional debe trabajar todos los músculos del cuerpo de manera global?

En este momento del #QuédateEnCasa, es momento de realizar actividades físicas para mantener o mejorar la calidad de salud.



Lidia C. (Marzo 2018). En qué consiste el entrenamiento funcional. España. Sportlife.es. Sitio web: <https://www.sportlife.es/entrenar/fitness/articulo/entrenamiento-funcional-en-que-consiste>



Ficha 7. Educación física

Ocio, tiempo libre y recreación



Evaluación

Realiza en tu cuaderno una breve síntesis de los puntos importantes que debes cumplir al realizar un entrenamiento funcional.



A compartir en familia

Comparte con tu familia las actividades de activación física y practiquen el entrenamiento funcional.



A divertirnos

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

El reto es realizar las siguientes actividades de condición física en casa que aparecen en las imágenes y que son entrenamientos funcionales. Los videos que se presentan son entrenamientos funcionales diferentes a las imágenes y son todos unos retos.

Carpeta de experiencias:
Actividad de la sección de evaluación.



Tenemos algunos videos para ti.



Exercises to get fit at home Less fat: More notification resistance and elasticity:

<https://www.youtube.com/watch?v=pFkOwq0gnSI&feature=youtu.be>