

COLECCIÓN DE CUADERNILLOS DE TRABAJO
PARA LA RECUPERACIÓN DE APRENDIZAJES
DURANTE Y POST - PANDEMIA

Primer grado

Telesecundaria

Aprendizajes fundamentales

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



SE
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE BAJA CALIFORNIA

SAAE

Servicio de Asesoría y Acompañamiento a las Escuelas

Autoridades Estatales

Jaime Bonilla Valdez

Gobernador del Estado de Baja California

Catalino Zavala Márquez

Secretario de Educación

Xochitl Armenta Márquez

Encargada de Despacho de la
Subsecretaría de Educación Básica
y de la Coordinación General de Educación Básica

Rosa Gisela Tovar Espinoza

Encargada de Despacho de la
Dirección de Educación Secundaria

Carmen Yadira Osuna Rentería

Coordinadora Estatal de Telesecundaria

Mariel Tovar Olivares

Jefa del Departamento de Desarrollo Académico

Héctor Adolfo Campa Valdez

Jefe del Departamento de Gestión Institucional

Coordinadores

Timnia Abisai Corpus Montoya

Sandra Luz Torres Leyva

David Octavio Chávez Mora

Heriberto Tirado Fuentes

Colaboradores

Carmen Marcela Salgado Amaya

Diana Leticia Fernández Larios

Edna Edit Mejía García

José Iván Sánchez Espinoza

Diego Covarrubias Osuna

Saúl Carrillo Parra

Marlen Plaza Damian

Citlalli Sánchez Pérez

Claudia Paola Pedraza Márquez

Alitzin Anahi Damian Hernández

Carolina Vargas Vigil

Daniela Ivette Zambrano Bojórquez

Miriam Rubí Calderón González

Kistian Bernardo Mosqueda Cornejo

David Sandoval Méndez

Jefaturas de Nivel

Ramón Ramírez Granados

Jefe de Nivel Secundaria de Mexicali

Gibrán Díaz de León Olivas

Jefe de Nivel Secundaria de Tijuana

Gilberto Bugarín Mercado

Jefe de Nivel Secundaria de Ensenada

Yessica Denis Sánchez Castillo

Jefa de Nivel Secundaria de Playas De Rosarito

Eladio Ruiz Heredia

Jefe de Nivel Secundaria de Tecate

Juana Elizabet Ramírez Montesinos

Jefa de Nivel Secundaria de San Quintín

Equipo Estatal del Servicios de Asesoría y Acompañamiento a las Escuelas (SAAE)

Jesús Amado Petrikowski Trinidad

Supervisor Secundaria General Federal

Timnia Abisai Corpus Montoya

Inspectora Telesecundaria Estatal

Karol Edith Fletes Pérez

Jefa de Enseñanza de Matemáticas.
Secundarias Generales Federal

Ricardo Pérez Orozco

Jefe de Enseñanza de Tecnología.
Secundarias Generales Federal

Gibrán Díaz de León Olivas

Director Secundaria Técnica Federal

Alba Catalina Soriano Guevara

Directora Secundaria General Estatal

Ana Berena Barajas Guzmán

Directora Secundaria General Estatal

Fabiola Euridice Rincón Rey

Subdirectora Secundaria General Estatal

María Isabel Grifaldo Guerrero

Subdirectora Secundaria Técnica Federal

Jared Sarai Moreno Corona

Subdirectora Secundaria Técnica Federal

Alicia Bautista Pérez

ATP Secundaria General Estatal

Gabriela González Meza

ATP Secundaria General Estatal

Eliseo Godínez León

ATP Secundaria General Estatal

María de los Ángeles Ávila Osuna

ATP Secundaria Técnica Municipal

Iliana Thalia Pérez Gandiaga

Docente de Educación Especial

Zayd Vizcarra Córdova

Supervisor de Educación Especial

Presentación

Colección de cuadernillos de trabajo para la recuperación de aprendizajes esenciales durante y post pandemia

La Secretaría de Educación, a través de la Subsecretaría de Educación Básica en coordinación con la Dirección de Educación Secundaria, presenta esta colección que surge de las redes y comunidades de aprendizaje que el equipo de académicos de los Servicios de Asesoría y Acompañamiento a las Escuelas (SAAE) de Educación Básica en el nivel ha conformado.

Ante la contingencia mundial que prevalece por el SARS Cov-2, la Nueva Escuela Mexicana y sus principios de equidad y excelencia para la mejora continua de la educación, son el fundamento de cada objetivo trazado, como el del presente proyecto, donde se coloca al centro de la acción pública el máximo logro de aprendizaje de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes.

Cerca de dos centenares de maestros frente a grupo, directivos, supervisores e inspectores del nivel de Secundaria fueron convocados por Delegados y Jefes de Nivel para esta labor. Dirigidos por los Jefes de Enseñanza, especialistas de cada una de las asignaturas de los seis municipios, a partir de la colaboración, la cooperación, el intercambio de saberes, experiencias y de gestión de información académica, propiciaron un análisis que derivó en la selección de aquellos aprendizajes esperados que se consideraron esenciales para la recuperación y nivelación de aprendizajes de los estudiantes durante y post pandemia, mismos que fueron la base para los cuadernillos de trabajo.

Por tanto, los presentes materiales digitales refrendan el compromiso de acompañamiento a las escuelas para la mejora de las prácticas educativas, priorizando el interés superior de niñas, niños y adolescentes, reconociendo el papel de las maestras y maestros en su contribución a la transformación social.

Maestro Catalino Zavala Márquez

Secretario de Educación de Baja California.

APRECIADA COMUNIDAD ESCOLAR:

La Subsecretaría de Educación Básica, ante el confinamiento por el Covid-19, lleva a sus hogares la *Colección de Cuadernillos de Trabajo para la Recuperación de Aprendizajes Esenciales Durante y Post Pandemia* de las asignaturas de Educación Secundaria.

Nuestros estudiantes, a través de estos cuadernillos de trabajo, tienen la oportunidad de realizar actividades de retroalimentación mediante estrategias de búsqueda de información y las situaciones que se presentan, para llegar al aprendizaje esperado que se ha considerado esencial en la apropiación de nuevos conocimientos, siempre atendiendo la formación en el desarrollo individual, producción de conocimientos, desarrollo de habilidades, valores y actitudes.

Las actividades incluidas son interesantes, divertidas, siendo posible desarrollarlas de manera individual, con el apoyo de la familia y los libros de texto gratuitos. Asimismo, los aprendizajes esperados seleccionados para esta colección se encuentran especificados en cada actividad de las cinco secciones diseñadas para las y los estudiantes:



Empecemos, pues, una nueva experiencia de aprendizaje juntos, que estos cuadernillos sean un modo más de seguir acompañándonos en la educación a distancia, confiando que pronto existan las condiciones necesarias para transitar al regreso seguro a clases presenciales, momento que sus maestras y maestros anhelamos.

Xochitl Armenta Márquez

Subsecretaria de Educación Básica

CONTENIDO

ASIGNATURA	SITUACIONES DE APRENDIZAJE
ESPAÑOL	DE 1 A 2
MATEMÁTICAS	DE 1 A 7
BIOLOGÍA	DE 1 A 8
GEOGRAFÍA	1
HISTORIA	DE 1 A 8
INGLÉS	DE 1 A 4
FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA	DE 1 A 6
ARTES	1
EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	1
EDUCACIÓN FÍSICA	1

ESPAÑOL

Situación de Aprendizaje 1

Aprendizaje esperado:

Recopila y comparte refranes, dichos y pregones populares.



Lee, observa
y analiza

DICHOS: Palabras para divertirnos.

Los dichos son frases que describen algún aspecto de la realidad de manera graciosa y en sentido figurado. Así como los pregones, los dichos también emplean algunos juegos de palabras para lograr su propósito.

1.- Observa la imagen y subraya la oración que mejor la explique.



¡No entiendo de que se trata! Esto es de chile, mole y pozole.

- A) El libro que lee el señor trata sobre comida mexicana
- B) A esta persona no le gusta la lectura que está haciendo
- C) El libro no trata de ningún tema específico
- D) Esta persona no es hábil en la lectura
- E) El libro es un recetario de cocina.



Identifica

Los pregones son expresiones que tienen el propósito de invitar a las personas a comprar un producto o utilizar un servicio. Los usan generalmente vendedores, trabajadores y artesanos que andan por la calle.

Los dichos son expresiones que describen una situación de manera ingeniosa y de forma metafórica o figurada. Los usamos para hacer que nuestras palabras resulten más significativas.

Los refranes son frases que expresan un consejo o un pensamiento moral. Los puede emplear cualquier persona cuando cree que la enseñanza que dan es útil.



Aplica lo aprendido

Los refranes, pregones y dichos son manifestaciones de la cultura popular, forman parte del carácter de los mexicanos ya que están relacionados íntimamente con nuestros orígenes y riqueza cultural.

Estas expresiones han acompañado a nuestro lenguaje por muchas generaciones, e incluso hoy se siguen usando en las mismas situaciones para las que la empleaban los abuelos.

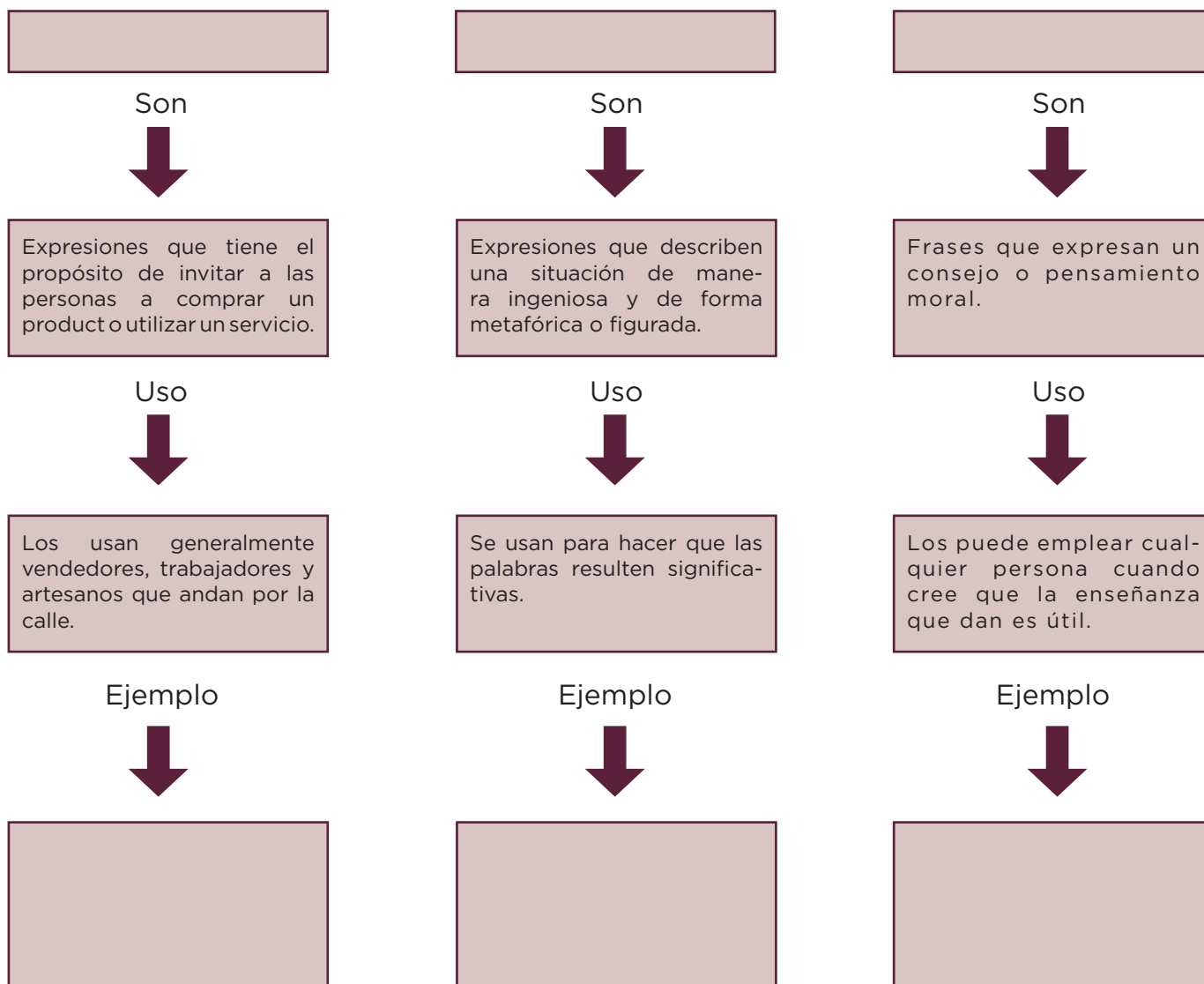
RESPONDE EN TU CUADERNO:

¿Qué entiendes por cultura popular?

¿Por qué se dice que los refranes, dichos y pregones forman parte de ellas?

El desarrollo de la cultura popular engloba numerosas expresiones, entre ellas las narrativas sociales populares de carácter oral y tradicional una suerte de discurso social que desde tiempos remotos llega hasta nuestros días, de forma generacional, dinámica y contextualizada, tales como los cuentos y leyendas, las canciones, y los refranes populares, dichos y pregones.

Llena el siguiente esquema con toda la información que ya cuentas sobre los refranes, dichos y pregones.



Lee la expresión popular y responde:

Pregón		Refrán		Dicho	
<i>Lleve, lleve sus naranjas tan jugosas que su jugo no cabrá ni el tinaco.</i>		<i>Del plato a la boca, se cae la sopa.</i>		<i>Echarle mucha crema a sus tacos.</i>	
¿Cuántas naranjas habría que comprar para llenar un tinaco con jugo de naranjas?		¿Cómo imaginas la escena que describe?		¿Con qué actitud se relaciona "Echarle mucha crema a algo"?	
¿De qué se vale el pregonero para vender u ofrecer su producto?		¿Cómo queda la persona a la que se le cae la sopa?		¿Por qué se relaciona la crema?	
¿Qué situación podrías ilustrar mediante este pregón?		¿Qué situación podrías ilustrar mediante este refrán?		¿Qué situación podrías ilustrar mediante este dicho?	

Reflexiona y contesta:

¿El contexto en que se enuncian ayuda a descifrar el significado? ¿Cómo lo hace?

¿Qué valores socioculturales están presentes en el sentido que le damos a estas expresiones?

¿Qué papel juegan el humor y la picardía en este tipo de expresiones?

¿El humor y la picardía son parte de la cultura de un lugar? ¿Por qué?



Es importante saber que, el significado de las palabras está relacionado con el contexto en el que se expresan. Los refranes, dichos y pregones son resultado de la cultura en la cual se desarrollan. Son formas de conocer la identidad de un grupo social, sus creencias, tradiciones y costumbres.

Ahora, reflexiona lo siguiente:

No es muy claro el origen del dicho “**lo que el viento le hizo a Juárez** “, pero algunos expertos dicen que se refiere a un mural, en el que aparece don Benito sosteniendo una bandera que ondea con mucha fuerza, mientras él sigue firme y bien peinado.

Observa el recurso audiovisual [Dime qué dices y te diré quién eres II](https://m.youtube.com/watch?v=SugUeOCSoc&t=62s) (<https://m.youtube.com/watch?v=SugUeOCSoc&t=62s>). Te dará la oportunidad de escuchar cómo se usan muchos dichos en una conversación y aprender con mayor profundidad sobre este tipo de expresiones.

Situación de Aprendizaje 2

Aprendizaje esperado: Escribe cartas formales.



Escribe lo que sabes a cerca de:

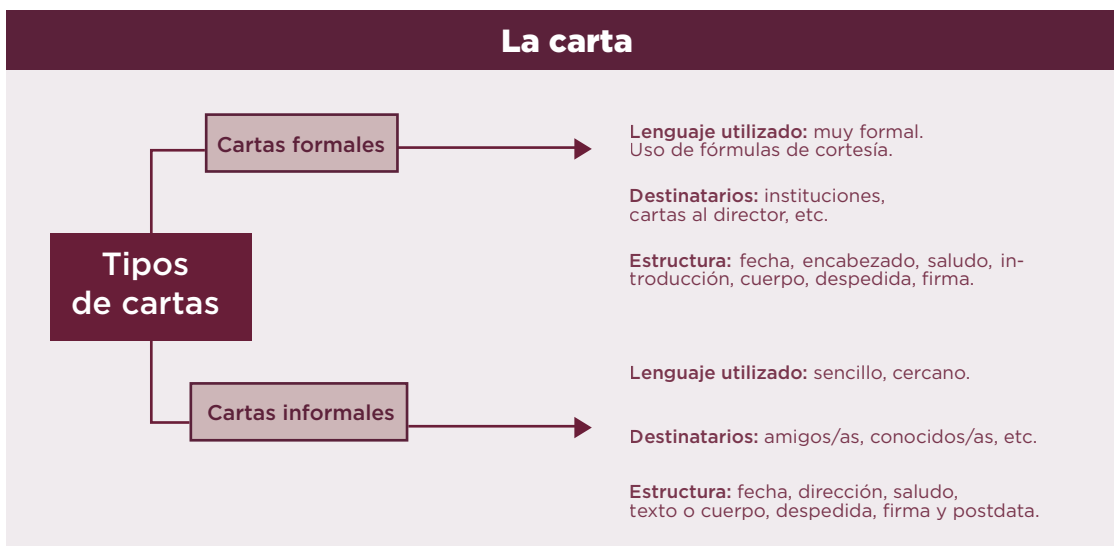
Mensajes de texto: _____

Redes sociales: _____

Cartas formales: _____



Si pensamos en una comunidad, la escolar, por ejemplo, la colonia o el vecindario, con seguridad vienen a la mente situaciones en las que necesitamos comunicarnos de manera clara y efectiva, ya sea de forma personal o a nombre de una institución que nos permita buscar soluciones a la situación. En muchas ocasiones, un texto escrito es el medio mas adecuado para hacer estas gestiones.



El proceso de escritura de una carta formal es:

- 1.- Planear la escritura de la carta
2. Escribir el borrador de la carta
- 3.- Revisar modelos de cartas formales y hacer ajustes
- 4.- Reescribir la carta incorporando nexos, conectores y revisión de ortografía
- 5.- Escribir la versión final usando fórmulas convencionales de cortesía
- 6.- Enviar la carta y evaluar su alcance.



Piensa en la siguiente situación.

Imagina que tienes que salir de la ciudad por una semana ya que un familiar muy cercano se encuentra muy grave y tu mamá no tiene con quién dejarte, por lo que tienes que pedirle permiso al director de tu escuela, tanto para ausentarte como para que te den oportunidad de presentar exámenes de trimestre a tu regreso. Explica las ventajas y desventajas de las opciones que tienes para solicitar el permiso:

Opciones	Ventajas	Desventajas
a) Mandar un mensaje de texto por medio de WhatsApp al director para informarle.	Es una forma inmediata	Es informal y la solicitud perdería seriedad
b) Publicar tu situación en el Facebook de la escuela para que el director lo lea y se informe.		
c) Escribir una carta formal al director de tu escuela para exponer la situación y solicitar el permiso.		



Completa las palabras perdidas sobre el tema de las cartas formales.

- 1.- La _____ contiene la fecha, dirección, saludo, texto, despedida y firma de quién redacta la carta.
- 2.- Puede ir dirigido a instituciones formales, amigos o conocidos _____.
- 3.- En las cartas _____ el lenguaje es sencillo y cercano.
- 4.- El primer paso de la escritura de una carta formal es _____.
- 5.- uno de los aspectos que se que se toma en cuenta al reescribir la carta es la revisión de la _____.
- 6.- En las cartas _____ el lenguaje incluye el uso de fórmulas de cortesía.

PALABRAS PERDIDAS:

FORMALES	INFORMALES	ESTRUCTURA	DESTINATARIO
PLANEAR	ESTRUCTURA	ORTOGRAFÍA	

Realiza el siguiente ejercicio a partir de la información que está en el mapa conceptual.

LOS SIGNOS DE PUNTUACIÓN

Pon los signos de puntuación que correspondan en cada oración.

RECUERDA

<p style="text-align: center;">EL PUNTO</p> <p><u>Y seguido:</u> separar oraciones.</p> <p><u>Y a parte:</u> separar párrafos.</p> <p><u>Y final:</u> acabar texto/oración.</p>	<p style="text-align: center;">LA COMA</p> <ul style="list-style-type: none"> Enumeración. Aclarar o explicar. Expresiones: Por ejemplo, Es decir... Dirigirse a una persona. 	<p style="text-align: center;">INTERROGACIÓN</p> <p>Hacer preguntas con una entonación adecuada.</p>
<p style="text-align: center;">DOS PUNTOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Antes de una enumeración. Después del saludo de una carta. Antes de un diálogo. 	<p style="text-align: center;">PUNTOS SUSPENSIVOS</p> <ul style="list-style-type: none"> Al final de una enumeración incompleta = etc. (etcétera). Para interrumpir una oración y expresar sorpresa o duda. 	<p style="text-align: center;">EXCLAMACIÓN</p> <p>Expresar sentimientos o emociones con una entonación adecuada.</p>
<p style="text-align: center;">PUNTO Y COMA</p> <p>Más que la coma pero menos que el punto:</p> <ul style="list-style-type: none"> Separar elementos de una enumeración cuando ya has utilizado comas. Separar una oración de otra pero que tienen el mismo significado. 		

- 1.- __ Dónde están mis llaves ____
- 2.- Ana __ mi prima__ es la más alta
- 3.- Tengo __ 2 camisas y 3 pantalones
- 4.- Tengo hambre __ Quiero comer arroz con leche ____
También quiero jugar en el parque ____
- 5.- Me gusta la lechuga __ los tomates ____ las zanahorias y los pepinos
- 6.- Hay libros de ciencias, de terror, de aventuras ____
- 7.- Ha venido a la fiesta: Ana, mi prima __ Carlos, mi tío y Alba, mie hermana
- 8.- Querida Laura ____ tengo muchas ganas de verte 9.- Karla __ ven conmigo
- 10.- ____ Qué divertido eres ____

Lee la siguiente carta formal de petición.

Tijuana Baja California, 14 de junio de 2018.

Hospital Metropolitano:

Yo, Ernesto Smith, ciudadano Mexicano titular de la cédula de identidad número _____ me dirijo ante ustedes para solicitar la carta aval necesaria para poder llevar a cabo mi operación de hígado, la cual he estado gestionando desde hace algunas semanas y que ha de efectuarse a la brevedad posible para evitar la prolongación o deterioro de mi salud.

Gracias de antemano.

Firma: _____

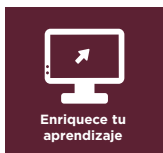
Ernesto Smith.

(cédula de identidad)

Email: _____

Para finalizar, redacta una carta formal, guíate del ejemplo y considera todo lo que se ha visto al respecto, recuerda que la situación es sobre solicitar permiso para ausentarte por una semana de tus clases y que te permitan presentar los exámenes de período. El motivo es por que tienes un familiar muy grave en otra ciudad.

Redacta tu carta formal aquí.



A través del tiempo, todo cambia.

En tiempos de nuestros abuelos, las cartas personales, solían emplear fórmulas de cortesía, por ejemplo: “Respetable Señor Padre”, como saludo en la carta de un hijo hacia su papá. ¿Cómo lo harías tú?

Para perfeccionar y enriquecer tu redacción, te recomendamos visitar los siguientes links:
<https://www.youtube.com/watch?v=3syLMwG8gqg>

Que trata sobre nexos y conectores para enlazar ideas
https://www.youtube.com/watch?v=h_oTwLxotCs

Para que indagues sobre la forma de cómo emplear fórmulas de cortesía al redactar cartas formales.

MATEMÁTICAS

Situación de Aprendizaje 1

Aprendizaje esperado:

Resuelve problemas de suma y resta con números enteros, fracciones y decimales positivos y negativos.



Glosario

Busca y escribe una idea propia de los siguientes conceptos: **número entero, número fraccionario, número decimal, números positivos y números negativos.**



Lee, observa y analiza

Ulises, ha decidido emprender un nuevo negocio de ventas en línea. La siguiente tabla muestra un balance de ingresos y egresos durante el primer bimestre.



Identifica

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8
Egresos	1080.00	1598.50	1887.35	2370.30	2680.95	2750.00	2975.65	3000.00
Ingresos	650.75	1500.00	2350.65	3250.85	3900.75	4500.00	4876.50	5235.00
Diferencia								



Aplica lo aprendido

Obtén semana tras semana las diferencias existentes entre los egresos y los ingresos y contesta en tu cuaderno lo siguiente: ¿Qué aspecto de la tabla representan los números negativos? ¿Por qué? ¿Qué operaciones necesitas realizar para identificar la ganancia total que obtuvo Ulises? ¿Qué sucede con los ingresos que obtiene Ulises cuando los egresos aumentan? ¿Cuál fue la ganancia total de Ulises durante las 8 semanas?

Te podrás ayudar consultando las páginas de la secuencia 1 y 2 (páginas 14 a la 25) de tu libro de texto.

<https://www.youtube.com/watch?v=Rs6Qyei7XY0>

<https://wordwall.net/es-cl/community/suma-y-resta-de-decimales>

Situación de Aprendizaje 2

Aprendizaje esperado:

Resuelve problemas de multiplicación con fracciones y decimales y de división con decimales.



Lee, observa y analiza

- 1.- Una caja contiene 18.5 bolsas de cacahuates. Cada bolsa pesa $\frac{1}{8}$ de kg.
- 2.- El dueño de un supermercado cuenta con 75kg de frijol y desea hacer bolsas de $2\frac{1}{2}$ kg c/u.



Identifica

Es importante que identifiques lo siguiente en ambos problemas:

- a) Los datos relevantes de cada problema
- b) La operación a realizar en cada caso para obtener el resultado



Aplica lo aprendido

En el primer problema: ¿Cuál es el peso total del producto dentro de la caja? Exprésalo en número decimal y fraccionario.

En el segundo problema: ¿Cuántas bolsas será posible realizar? Expresa su resultado en número decimal y fraccionario.



Enriquece tu aprendizaje

Puedes consultar tu libro de texto secuencia 5, 6 y 17

https://www.youtube.com/watch?v=h2QuF_wToa0

<https://www.youtube.com/watch?v=shXj-YCWWeM>

Situación de Aprendizaje 3

Aprendizaje esperado:

Determina y usa la jerarquía de operaciones y los paréntesis en operaciones con números naturales, enteros y decimales (para multiplicación y división, solo números positivos).



Glosario

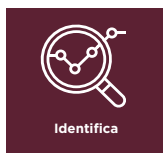
Antes de dar inicio, es importante que investigues y escribas con tus propias palabras los siguientes conceptos: Jerarquía de operaciones y signos de agrupación.



Lee, observa y analiza

Considerando la jerarquía de las operaciones y haciendo uso de los paréntesis resuelve lo que se te pide.

Carlos y Alicia empaacan cajas con chocolates y así poderlos vender y pagar su graduación. En un día, Carlos logró empaacar 7.5 docenas y Alicia empacó 9.25 docenas.



¿Cuál es la operación que nos permite encontrar el resultado?
¿En qué momento de nuestro proceso será necesario utilizar el paréntesis?
¿Con que finalidad?



¿Cuántos chocolates empacó Carlos en un solo día? ¿Cuántos logró empacar Alicia? ¿Cuál es la diferencia entre lo que empacó cada uno?
Escribe la expresión que permita encontrar cuantos chocolates empacaron entre los dos.



Puedes consultar la secuencia 4 y 16 de tu libro de texto.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=Gadj37klXbw>

Situación de Aprendizaje 4

Aprendizaje esperado:

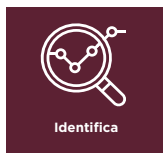
Resuelve problemas de cálculo de porcentajes, de tanto por ciento y de la cantidad base.



Investiga y escribe con tus propias palabras a que nos referimos cuando hablamos de **porcentaje**.



Para almacenar el agua, en la casa de María utilizan un tinaco que tiene una capacidad máxima de 450 litros. Actualmente, el tinaco cuenta con un 75% de su capacidad total.



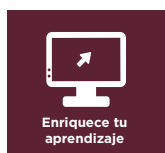
Realiza en una hoja en blanco la imagen correspondiente al tinaco y colorea la capacidad ocupada.



¿Cuántos litros de agua hay en el tinaco? ¿Cuántos litros de agua tendría si estuviese al 40 % de su capacidad? Si tuviese un 90% de agua ¿Cuántos litros tendría? ¿Qué operaciones realizaste para conocer los resultados?

A continuación, completa la siguiente tabla:

Cálculo del porcentaje	Cantidad
Calcula el 22% de 200	44
Calcula el 31% de 280	
Calcula el 45% de 320	
Calcula el 50% de 400	
Calcula el 62% de 520	
Calcula el 78% de 600	
Calcula el 85% de 790.40	
Calcula el 92% de 865.75	
Calcula el 100% de 1000	



Te podrás apoyar en las secuencias 19 y 28 de tu libro de texto.

<https://www.youtube.com/watch?v=a8fEM586LQ4>

<https://www.youtube.com/watch?v=MXfbHF1oVpY>

<https://www.juegosarcoiris.com/juegos/numeros/porcentajes/>

<https://www.cokitos.com/porcentajes-y-fracciones/play/>

Situación de Aprendizaje 5

Aprendizaje esperado:

Resuelve problemas mediante la formulación y solución algebraica de ecuaciones lineales.



Antes de dar inicio investiga y escribe con tus propias palabras que entiendes por: **álgebra**, **ecuación** y **ecuación lineal**.



Juan Carlos tenía ahorrados \$250.00. En su cumpleaños, su papá le regaló una determinada cantidad que le permitió hacer un total de \$1450.



Aplica lo aprendido

¿Cómo representarías el valor faltante? Representa la ecuación que permite encontrar el valor que satisfaga dicha ecuación. ¿Cuál es ese valor?



Enriquece tu aprendizaje

Puedes apoyarte en tu libro de texto. Secuencia 8, 21 y 30

<https://www.youtube.com/watch?v=BXtPrVph1g>

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

<https://anarciaazcarate.wordpress.com/tag/ecuaciones-de-primer-grado/>

Situación de Aprendizaje 6

Aprendizaje esperado:

Resuelve problemas mediante la formulación y solución algebraica de ecuaciones lineales.



Glosario

Investiga y escribe con tus propias palabras lo siguientes conceptos: **perímetro, polígono, círculo, área, triángulo y cuadrilátero.**



Lee, observa y analiza

Pon mucha atención a los dos problemas que se presentan a continuación:

1.- Antonia es ingeniera y necesita colocar unas vistas que irán alrededor de un quiosco en forma de hexágono regular utilizando azulejo. Cada lado debe de medir 5.8m. (imagen 1.1).

2.- Gustavo necesita colocar un cerco de madera en un ruedo de 35m de radio para la monta de caballos y toros salvajes en un rodeo. (imagen 1.2).



Imagen 1.1



Imagen 1.2



Aplica lo aprendido

Para el problema 1:

¿Cuántos metros se deberán considerar si cada lado lleva 3 vistas?
Describe el procedimiento utilizado para llegar al resultado.

Para el problema 2:

¿Cuántos metros de madera se deberán de colocar para un nivel de barandal?
¿Cuántos metros serán necesarios para colocar 5 niveles?
Describe el procedimiento utilizado para llegar al resultado.



Enriquece tu aprendizaje

Para auxiliarte puedes consultar la secuencia 10, 24 y 33 de tu libro de texto.
<https://www.youtube.com/watch?v=vZ87Sp-Rq9s>
<https://www.youtube.com/watch?v=1s4aRj-pVYg>
<https://luisamariaarias.wordpress.com/2012/12/01/juega-con-los-perimetros-y-las-areas-de-los-poligonos/>

Situación de Aprendizaje 7

Aprendizaje esperado:

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



Glosario

Investiga y escribe con tus propias palabras los siguientes conceptos: volumen y prisma.



Lee, observa y analiza

La empresa de jugos “chavito” ha creado un nuevo empaque de presentación familiar como el que se muestra en la **imagen 2.1**



Identifica



Imagen 2.1

$$1000\text{cm}^3=1\text{litró}$$



Aplica lo aprendido

¿Cuántos mililitros de jugo caben en el envase propuesto? ¿Cuántos mililitros faltan para completar el litro de jugo? La empresa necesita rediseñar el envase y acercarlo más a 1 litro ¿Cuál sería tu propuesta?



Enriquece tu aprendizaje

Puedes apoyarte recordando lo abordado durante la secuencia 11, 25 y 34 de tu libro de texto.

<https://www.youtube.com/watch?v=n0j1XwaroHs>

<https://luisamariaarias.wordpress.com/matematicas/tema-14-cuerpos-geometricos-volumen/>

BIOLOGÍA

Situación de Aprendizaje 1

Aprendizaje esperado:

Explica la importancia ética, estética, ecológica y cultural de la biodiversidad en México.



Glosario

Escribe el significado de las siguientes palabras: **biodiversidad, estética, cultura, ecológica.**



Lee, observa y analiza

Actividad: explora y analiza.

Observa en un jardín de tu casa o escuela y delimita un espacio, para identificar los organismos que se encuentran:

¿Qué animales viven?

¿Qué plantas existen?

¿Qué tipo de temperatura percibes?



Identifica

De los conceptos que se presentan a continuación, elije dos que completen correctamente el esquema.

Organismos

Latitud

Relieve

Clima



Aplica lo aprendido

Para aplicar lo aprendido, se te solicita realices las siguientes actividades:

Dibuja en tu cuaderno los niveles de la biodiversidad.

Anota en tu cuaderno las festividades más importantes y los principales platillos típicos de la región.

Escribe falso o verdadero.

La biodiversidad cultural son las costumbres y tradiciones que se manifiestan en su forma de vivir. _____



Enriquece tu aprendizaje

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

<https://www.larioja.org/larioja-client/cm/medio-ambiente/images?idMmedia=904702>

Situación de Aprendizaje 2

Aprendizaje esperado:

Reconoce que el conocimiento de los seres vivos se actualiza con base en las explicaciones de Darwin acerca del cambio de los organismos en el tiempo (relación entre el medioambiente, las características adaptativas y la sobrevivencia).



Glosario

Busca el significado de las siguientes palabras y anótalas en tu cuaderno: **adaptación, evolución, fósil.**



Lee, observa
y analiza

Anota en tu cuaderno que plantea el libro del origen de las especies de Darwin.

Para saber más puedes consultar tu libro de ciencias, secuencia 2. La evolución de los seres vivos pág. 36 a la 47.



Identifica

La selección natural en la sobrevivencia, está determinado por la adaptación a su entorno y a su mecanismo de defensa para sus depredadores. Identifica los mecanismos de defensas que tienen para defenderse un camaleón, un puercoespín y una tortuga.



Aplica lo aprendido

Piensa en un animal que te agrade e identifica si ha sufrido algún cambio, como es su mecanismo de defensa para sobrevivir y por qué han sufrido ese cambio tan importante.



Enriquece tu
aprendizaje

https://www.youtube.com/watch?v=QEDQfqB8_IE
https://www.youtube.com/watch?v=Nfo79LQXu_4v

Situación de Aprendizaje 3

Aprendizaje esperado:

Infiere el papel que juegan las interacciones depredador-presa y la competencia como parte del equilibrio de las poblaciones en un ecosistema.



Glosario

Busca en el diccionario el significado de presa, depredador, ecosistema, equilibrio y escríbela en tu cuaderno.



Lee, observa
y analiza

Puedes consultar la pág. 53 a la 83 para reforzar el tema de cadenas alimenticias. Responde la siguiente pregunta en tu cuaderno: **¿Qué es una cadena alimenticia?** Dibuja una cadena alimenticia con los componentes que la integran. Puedes guiarte con tu libro de texto pág. 83.



Identifica

Escribe la siguiente tabla en tu cuaderno y escribe la letra dentro del paréntesis donde corresponda a la respuesta correcta.

A) Consumidores primarios	() Está compuesto por animales que cazan para alimentarse de otro como los carnívoros, por ejemplo el puma.
B) Consumidores secundarios	() Son todos los animales que se alimentan de plantas llamados también herbívoros como: el venado.
C) Consumidores terciarios	() Son la base de la red alimentaria como: plantas, algas, bacterias.
D) Productores	() Los hongos y las bacterias son los encargados de transformar la materia de los seres muertos y sus desechos en sustancias de las que se alimentan.

D) Descomponedores	() En este nivel trófico están los carnívoros que se alimentan de otros carnívoros, como el jaguar que puede cazar cocodrilos y los carroñeros como los zopilotes
--------------------	--



Escribe en tu cuaderno que pasaría si un elemento de la cadena alimenticia se extingue, escribe acciones para cuidar una especie.



Conoce más sobre los ecosistemas y las cadenas alimenticias.

https://www.youtube.com/watch?v=_U4dv3KwQic

<https://www.youtube.com/watch?v=sNHexiQ6YYg>

Situación de Aprendizaje 4

Aprendizaje esperado:	Describe la importancia, funciones y ubicación de los cromosomas, genes y ADN.
-----------------------	--



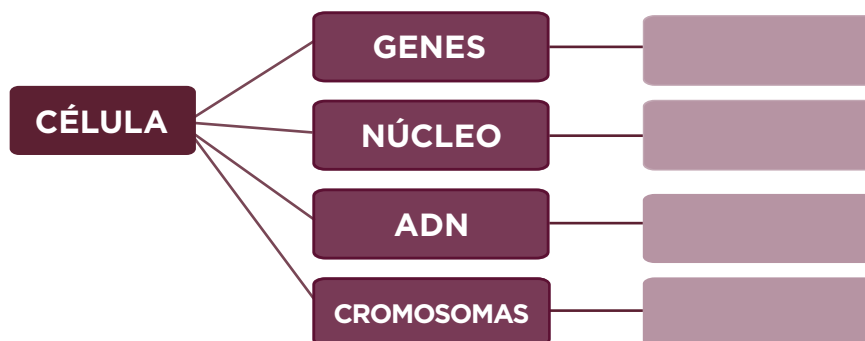
Escribe el significado de **gen, cromosomas, ADN**.



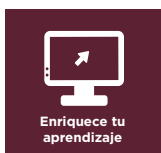
Lee el texto de la pág. 135 a la 138 en donde encontrarás información sobre el ADN.



Observa el siguiente esquema y anota la función de cada componente ayudado de tu libro de ciencias revisando la secuencia 10 ADN: Instrucción de vida.



Dibújate en tu cuaderno e identifica características hereditarias que tengas de tu mamá o papá. Reflexiona y explica porque es importante conocer sobre las células, el ADN, los cromosomas y los genes.



Conoce más sobre el ADN

<https://www.youtube.com/watch?v=8wUZZ03qGz8>
<https://www.youtube.com/watch?v=PrYgcOpgqKM>

Situación de Aprendizaje 5

Aprendizaje esperado:

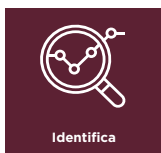
Identifica las funciones de la célula y su estructura básica (pared celular, membrana, citoplasma, núcleo).



Busca en tu libro de ciencias pág. 123 ¿qué son las **células eucariontes y procariontes?**



Lee el texto de la pág124 a la 126. De tu libro de ciencias en donde se da a conocer el tema de las células.



Dibuja un mapa conceptual de la célula en donde identifiques su estructura básica, su función de cada estructura, como se divide y como se clasifican.



Aplica lo aprendido

Nosotros somos seres vivos conformados por células. Explica con tus propias palabras por es importante conocer los tipos de células y su estructura.



Enriquece tu aprendizaje

Si deseas conocer más sobre la célula y las partes de una célula vegetal y animal, puedes consultar los siguientes links.

<https://www.youtube.com/watch?v=WQgwaigJlsl&t=206s>

<https://www.youtube.com/watch?v=JFeTBoY-QSc>

<https://www.educaplus.org/game/celula-vegetal>

<https://www.educaplus.org/game/celula-animal>

Situación de Aprendizaje 6

Aprendizaje esperado:

Explica cómo evitar el sobrepeso y la obesidad con base en las características de la dieta correcta y las necesidades energéticas en la adolescencia.



Glosario

Busca el significado de las siguientes palabras: **dieta**, **alimentación**, **obesidad**.



Identifica

Para estar sanos y tener una buena salud debemos de consumir algunos grupos del plato del buen comer.

Observa el plato del buen comer e identifica los grupos que lo integran.



GRUPOS DEL PLATO DEL BUEN COMER

Escribe el menú que ingeriste en el desayuno, comida y cena e identifica, con la ayuda del plato del buen comer, los alimentos nutritivos que consumiste en ese día. Te puedes apoyar en tu libro de ciencias pág. 174.

Menú del día		
Desayuno	Comida	Cena
Elementos nutritivos del menú del día		
De acuerdo a tu menú, ¿qué le faltaría para que estuviera balanceado y nutritivo		



Tomando en cuenta lo que consumes a diario en tu alimentación, contesta lo siguiente:

1. ¿Podrías desarrollar un grado de obesidad? _____

Prácticas algún ejercicio ¿Cuál? _____

¿Por qué es importante cuidar nuestra alimentación y practicar ejercicio?



Puedes consultar los siguientes enlaces para conocer más sobre el tema.

https://www.youtube.com/watch?v=Wro_wULJnBE

<https://puzzlefactory.pl/es/puzzle/jugar/comida/288019-plato-del-buen-comer>

Situación de Aprendizaje 7

Aprendizaje esperado:

Compara la eficacia de los diferentes métodos anticonceptivos en la perspectiva de evitar el embarazo en la adolescencia y prevenir las ITS, incluidos el VPH y el VIH.



Glosario

Escribe el significado de:

Pubertad	Adolescencia	Sexualidad	Responsabilidades



Lee, observa
y analiza

Lee la secuencia de sexualidad responsable y salud de la pág. 182 e identifica ¿cuáles son los métodos anticonceptivos que existen? y ¿cuáles son enfermedades de transmisión sexual?



Identifica

En lista los métodos anticonceptivos y enfermedades de transmisión sexual para que realices un tríptico con información relevante, al respecto. Recuerda incluir frases para cuidarte y un apartado en donde pueden pedir información.



Aplica lo aprendido

Desarrolla tu imaginación.

Responde las siguientes preguntas:

¿Por qué es importante conocer los métodos anticonceptivos?

¿Por qué debemos de tener una educación de sexualidad?

¿Qué consecuencias trae el mal uso de los métodos anticonceptivos?



Enriquece tu
aprendizaje

Para saber más puedes consultar estos videos.

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

<https://www.youtube.com/watch?v=QMeJ4F-H2kl>

<https://www.youtube.com/watch?v=GAuF4lc7ZOA>

Situación de Aprendizaje 8

Aprendizaje esperado: Explica las implicaciones de las adicciones en la salud personal, familiar y social.



Glosario

Escribe las siguientes palabras en tu cuaderno y busca su significado: **adicción, drogadicción, dependencia.**



Lee, observa
y analiza

Con la ayuda de tu libro de texto busca la secuencia 16. Adicciones Vs vida saludable, rescata las ideas principales en referencia al tema de drogadicción y lo que provocan, así como los tipos de drogas que existen.



Identifica

Llena la siguiente tabla en tu cuaderno y enlista la información que rescataste de tu libro de texto.

Nombre de la droga	Tipo de droga legal/ilegal	Consecuencias que provoca



Aplica lo aprendido

Realiza un cartel informativo sobre las drogas, recordando utilizar frases, colores, tamaño de letra e imágenes que llamen la atención. Para guiar la información que contendrá el cartel, te puedes guiar por las siguientes preguntas.

¿Por qué debes de evitar consumir alguna droga?

¿Qué podrías hacer para ayudar a un amigo(a) que sabes que consume alguna droga?

¿Por qué es importante conocer información sobre las drogas?



Enriquece tu
aprendizaje

¿Qué son las drogas?

<https://www.youtube.com/watch?v=dQ1Z3UfraVo>

<https://www.youtube.com/watch?v=z9E44yDxIRA>

GEOGRAFÍA

Situación de Aprendizaje 1

Aprendizaje esperado:

Que el alumno comprenda de qué se compone el espacio geográfico y como se representa.

A
Z

Glosario

El **globo terráqueo** es una representación sobre la forma de la Tierra. muestra la distribución de continentes y océanos.

Un **croquis** sirve para representar una pequeña extensión del espacio geográfico. No cuenta con escalas ni coordenadas.

Los **planos** son representaciones del espacio geográfico. Utilizan escalas y se orientan por la rosa de los vientos.

Rosa de los vientos es el símbolo que representa los puntos cardinales.



Lee, observa
y analiza

1.- Un grupo de exploradores se preparan para emprender un viaje por el mundo. Ayúdalos a señalar en el mapa el **nombre de cada continente** así como DIBUJAR la **rosa de los vientos**:

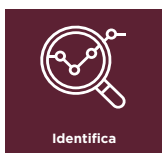


2.- Ahora bien, para continuar con su trayecto, han decidido registrar sus visitas a través de coordenadas. Si ellos optan por medir a partir del meridiano de Greenwich 0° al este y el oeste hasta 180°, cuál fue su elección: _____.

3.- Si están a 54° N 140° al Oeste, en qué lugar se encuentran: _____.

4.- Una vez concluida su expedición, registraron en sus notas que la distancia entre el ecuador y el paralelo que pasa por un punto cualquiera de la tierra y también se expresa en grados es: _____.

5.- si ahora están a 80° N y 80°E, en qué lugar se encuentran: _____.



Las principales ramas geográficas están asociadas a cómo se interpreta un campo del saber con la organización social en el espacio.

6.- Lorena es la nueva maestra de Telesecundaria. Vivía en Cd. Victoria, Tamaulipas y llegó a Guadalajara a su nuevo empleo. Ella tendrá hospedaje en casa de su alumno más cercano a la escuela. Con base en la imagen contesta:

¿Quién de sus alumnos es? _____



7.- En qué situación se encuentra la Maestra: migrante, inmigrante o emigrante: _____

8.- Realiza la siguiente actividad en tu cuaderno con apoyo de tu libro de texto en la página 271.

Calca el mapa del planisferio en una hoja blanca y localiza las siguientes coordenadas:

LUGAR	COORDENADA	COORDENADA
El Cairo	30° Latitud N	31° Longitud E
Miami	25° Latitud N	80° Longitud O
Canberra	35° Latitud S	149° Longitud E



Enriquece tu aprendizaje

9.- En tu cuaderno realiza el croquis de tu casa a la escuela considerando zonas importantes como calles, avenidas; lugares estratégicos como escuelas, mercados, iglesias... No olvides considerar los puntos cardinales, observa el ejemplo:



HISTORIA Situación de Aprendizaje 1

Aprendizaje esperado:

Identificará los conceptos de burguesía, liberalismo, revolución, industrialización e imperialismo.



Lee, observa y analiza

El mundo sufrió grandes cambios en los diferentes ámbitos sociales y culturales, políticos y económicos entre el siglo XVIII y el siglo XX que dieron lugar a grandes conceptos que aún prevalecen hoy en día.

Burguesía	Clase social formada por personas acomodadas que lograban tener propiedades y capital.
Liberalismo	Doctrina política que defiende la libertad individual y limita el poder de la autoridad.
Revolución	Cambio radical de las estructuras políticas, económicas y sociales que ocurren al interior de un estado a raíz de una guerra interna o externa.
Industrialización	Movimiento que consistió en fabricar bienes a gran escala utilizando nuevas maquinarias que empleaban diversas fuentes de energía, entre ellas el vapor.
Revolución	Movimiento que consistió en fabricar bienes a gran escala utilizando nuevas maquinarias que empleaban diversas fuentes de energía, entre ellas el vapor.
Imperialismo	Doctrina de quienes practican el dominio militar, político o económico de un país sobre otros.



Aplica lo aprendido

A continuación se presentan unos fragmentos históricos. Se te solicita que los leas y los clasifiques de acuerdo a los conceptos anteriores:

Concepto	Hecho Histórico
	Los burgueses aprovecharon las innovaciones tecnológicas de la época para mejorar los procesos de transformación de la materia prima. Durante el siglo XVIII, se pasó de la producción artesanal a la de manufacturas a gran escala.
	Para las naciones europeas entre 1870 y 1914, la posesión de colonias se asoció con la idea de grandeza, prestigio, competitividad y orgullo nacional. Convertirse en un imperio colonial implicaba ser un país económica e industrialmente fuerte.
	Esta clase social iba en ascenso a partir del surgimiento del pensamiento liberal y obviamente, demandaban la libertad para su crecimiento. Estaba conformada por comerciantes y banqueros, dueños de propios negocios, de las herramientas y de la producción de mercancías.
	Dada la actividad comercial que empezó a destacar entre los imperios y sus colonias en el siglo XVIII, los fisiócratas pensaban que ninguna autoridad debía intervenir en la economía, ni siquiera el Estado, por lo que usaron la frase en francés <i>laissez faire</i> , que significa “dejen hacer”.
	Los obreros trabajaban en condiciones lamentables y no eran tomados en cuenta. Tenían salarios muy bajos, jornadas largas y laboraban en condiciones antihigiénicas, lo que provocó diversos movimientos radicales.

Situación de Aprendizaje 2

Aprendizaje esperado:

Reconocer el pensamiento de la ilustración y su efecto transformador.



Glosario

La **ilustración** fue un movimiento basado en la razón que cambió la forma de entender el mundo. Surgió a mediados del siglo XVIII en Francia, teniendo como principal antecedente las ideas del liberalismo. Los pensadores ilustrados sostenían que el uso de la razón llevaría al progreso y este a la modernidad. La burguesía, influenciada por las ideas ilustradas, fue quien impulsó el cambio en las sociedades tradicionales.



Aplica lo aprendido

Con la lectura de la página 29 de tu libro de Historia, completa la información que se te solicita en la siguiente tabla, con las principales aportaciones de los pensadores ilustrados, quienes sostenían que la educación era necesaria para el desarrollo de las personas liberadas de la ignorancia.

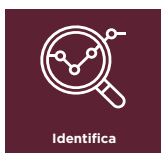
Voltaire:	
Montesquieu:	
Rousseau:	
Diderot y Dálembert:	

Situación de Aprendizaje 3

Aprendizaje esperado:	Identifica el efecto transformador de la industrialización.
------------------------------	---



Lee los textos y analiza las imágenes de las páginas de tu libro de texto de historia 36 y 37 y de la 76 a la 82.



Identifica y escribe en tu cuaderno:

- Los países en dónde inicia la revolución industrial.
- Los principales avances tecnológicos que se desarrollaron.
- El periodo desde que inició la primera revolución industrial hasta la segunda.



Realiza en una hoja blanca o en tu cuaderno un dibujo del avance tecnológico que más te haya llamado la atención, coloréalo y escribe cuál fue su impacto en las personas.

Situación de Aprendizaje 4

Aprendizaje esperado:

Reflexionar sobre el proceso de exterminio de millones de seres humanos bajo el nazismo y comprender el significado del término holocausto.



Glosario

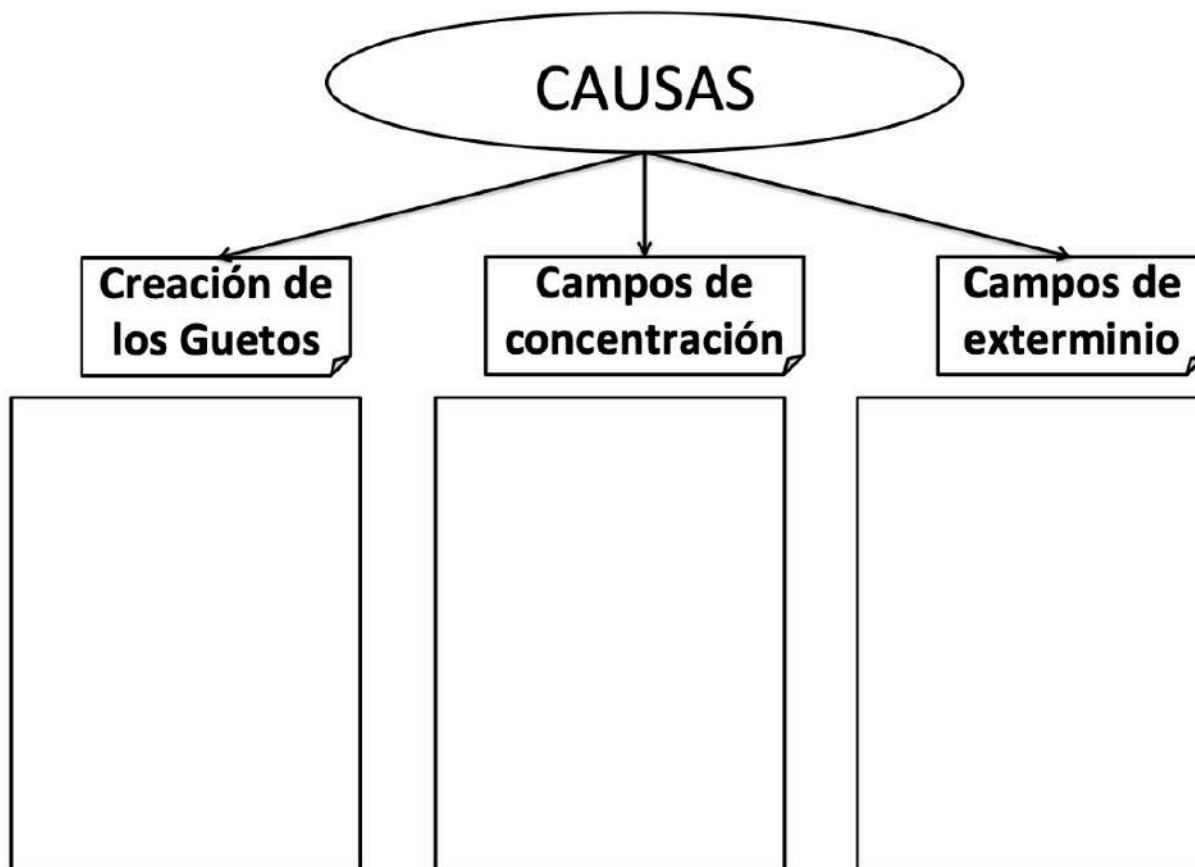
Nazis: creían en la división de los grupos humanos por razas; consideraban que ellos pertenecían a una que, según su ideario, era física, moral e intelectualmente superior.

Expropiación: privar a una persona de la posesión de un bien a cambio de una compensación.



Lee, observa
y analiza

Lee y analiza los textos contenidos en las páginas 115, 116 y 117 de tu libro de texto de historia e identifica las causas de la creación de los guetos, los campos de concentración y los campos de exterminio. Completa el siguiente esquema:





Aplica lo aprendido

Escribe en tu cuaderno un texto de media cuartilla como mínimo, en el que reflexiones sobre las ideas de los Nazis y las situaciones que vivieron los judíos. Para enriquecer tu reflexión y tienes la posibilidad, mira la película el diario de Ana Frank <https://www.youtube.com/watch?v=nKw4iywMNkc> o lee el libro con el mismo nombre.

Situación de Aprendizaje 5

Aprendizaje esperado:

Identifica las funciones de la UNICEF, FAO y ACNUR y reflexiona sobre sus posibilidades para mejorar las condiciones de vida del mundo.



Glosario

Escribe el significado de UNICEF, FAO y ACNUR.

UNICEF

FAO

ACNUR



Lee, observa
y analiza

Lee y analiza los textos contenidos en tu libro de historia de las páginas 150 a la 153 y completa la siguiente tabla.

Organización	Causas de su creación	Principales acciones	Población que atienden
UNICEF			
FAO			
ACNUR			
CORTE PENAL INTERNACIONAL			

Situación de Aprendizaje 6

Aprendizaje esperado:

Identifica las circunstancias que desencadenaron la Primera Guerra Mundial.

Reconoce el Tratado de Versalles como consecuencia del triunfo aliado y como factores de la Segunda Guerra Mundial.



Lee, observa
y analiza

Con la lectura de las páginas 102 a la 113 de tu libro de historia, realiza la actividad que se te solicita en cada uno de los cuadros siguientes. Si el espacio no te es suficiente, recuerda que puedes hacer uso de tu cuaderno.

Enlista y explica brevemente las circunstancias que desencadenaron la Primera guerra Mundial	Tratado de Versalles ¿Qué es? ¿Cuándo se firmó? ¿Qué establecía?
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Situación de Aprendizaje 7

Aprendizaje esperado:

Analiza el concepto de Guerra Fría y reconoce la presencia de conflictos regionales como parte de ella. Identifica el armamentismo como parte de la confrontación de los bloques y reflexiona sobre el peligro nuclear.



Glosario

Investiga y escribe en tu cuaderno los siguientes conceptos:
Armamentismo; Guerra Fría; Conflicto; Hegemonía



Lee, observa
y analiza

Lee y analiza las noticias destacadas en cada periódico de la página 154 de tu libro de texto de historia, así como los textos de las páginas 156 a la 158: “Los dos bloques hegemónicos” “La carrera armamentista” y “la Guerra Fría”.



Identifica

- a) Las dos potencias en conflicto.
- b) Los hechos o conflictos que tenían.
- c) Países que forman la OTAN.



Aplica lo aprendido

Con la información revisada, elabora en tu cuaderno una noticia, como la de los periódicos que analizaste, en la que plasmes algún hecho ocurrido durante la Guerra Fría, con fechas, protagonistas de la noticia, lugar y los datos más importantes.

Situación de Aprendizaje 8

Aprendizaje esperado:

Reflexiona sobre la utilidad de las fronteras en el mundo.



Glosario

Globalización: se basa en un conjunto de principios políticos y económicos, los cuales constituyen el neoliberalismo. Estos proponen que los países abran sus mercados al comercio internacional, que el Estado no participe en la economía y que la producción quede en manos de las industrias privadas.



Lee, observa
y analiza

Deberás leer las páginas 179, 180, 181, 182, 185 y 187. Subraya con un marcatextos lo que te parezca más relevante de los subtemas, “intercambios comerciales a lo largo del tiempo. Producción y libre de comercio. Procesos de producción globales. Acuerdos comerciales de la actualidad. Integración del mundo a través de la tecnología. Un mundo de expresiones culturales. Culturas cambiantes y mestizaje cultural”. Analiza los mapas, las imágenes y los esquemas de cada página.



Identifica

Identifica lo más relevantes de cada subtema y subraya con un marcatextos frases que consideres importantes.



Aplica lo aprendido

Con las frases que subrayaste elabora un mapa mental o mapa conceptual en el que el tema central sea la Globalización y Globalización Cultural.

INGLÉS

Situación de Aprendizaje 1

Aprendizaje esperado:

Que el estudiante aprenda a presentarse y a presentar a un compañero.



Lee, observa
y analiza

A continuación se te presenta una conversación entre tres jóvenes que se están conociendo. Presta atención a la misma para que puedas resolver lo que se te pide.

Ana:	Hi, my name is Ana. ¿What is your name?
Carlos:	Hi Ana, my name is Carlos and she is Karla.
Karla:	Nice to meet you.
Ana:	Nice to meet you too.
Karla:	Where are you from Ana?
Ana:	I'm from México. Where are you from Carlos?
Carlos:	I'm from USA. Where are you from Karla?
Karla:	I'm from México too.



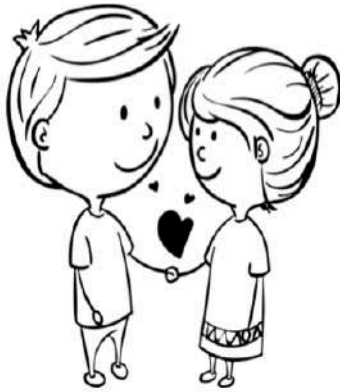
1. En el lenguaje oral se usan mucho las contracciones.

What's your name? = What is your name?

My name's Carlos = My name is Carlos

I'm = I am

2. Los Estados Unidos tienen diversos nombres en inglés: The US, The USA, The United States, The United States, of America.



Con las palabras del cuadro de texto, completa el siguiente diálogo:

Lorein: Hi, my _____ is Lorein.
 George: Hi, Lorein, _____ George.
 _____ are you from?
 Lorein: I am _____ Paris.
 George: I'm from _____.













I'm,
name,
from,
Where,
Italy



Siguiendo el diálogo anterior, escribe uno similar para la siguiente imagen:



Observa el siguiente calendario. Completa la información con las palabras del cuadro.

Sun	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sun	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sun	Mon	Tues	Wed	Thurs	Fri	Sat	Sun	Mon	Tues	Thurs	Fri	Sat
January 31 days 				28 days (29 every four years) 				March 31 days 				30 days 														
31 days 				June 30 days 				31 days 				August 31 days 														
September 30 days 				31 days 				30 days 				December 31 days 														
October		May		July		April		February		December																

Situación de Aprendizaje 2

Aprendizaje esperado:

Que el estudiante aprenda a dar información sobre el nombre de personas, dirección, número de teléfono y profesión.



What's your name?	What's your address?	What's your telephone number?	What's your job or occupation?
My name is My name's I'm	My address is.. 15 Rivera Street, London.	My telephone number is...	I'm a .. Teacher (inicia con consonante) I'm an .. engineer (inicia con vocal)

Observa las imágenes y construye respuestas para cada uno de los casos.



What's your name?	
What's your address?	
What's your telephone number?	
What's your job or occupation?	



What's your name?	
What's your address?	
What's your telephone number?	
What's your job or occupation?	



What's your name?	
What's your address?	
What's your telephone number?	
What's your job or occupation?	



What's your name?	
What's your address?	
What's your telephone number?	
What's your job or occupation?	



Enriquece tu aprendizaje

Un dato muy importante de cualquier persona es su fecha de nacimiento o celebración de cumpleaños.

Lee los siguientes diálogos y completa el cuadro.

- 1)
Alessandra: César, when's your birthday?
César: It's on 2nd April.
- 2)
Alessandra: Susan, when's your birthday?
Susan: It's on 19th June.
- 3)
Alessandra: Pamela, when's your birthday?
Pamela: It's on 21st March.
- 4)
Alessandra: Joe, when's your birthday?
Joe: It's on 23rd November.



My Birthday Calendar

Susan	Joe	César	Pamela

Situación de Aprendizaje 3

Aprendizaje esperado:

Que los estudiantes describan gente y animales haciendo referencia a su apariencia física, habilidades, rutinas y hábitos.



Enriquece tu aprendizaje

Para describir personas y animales es necesario hacer uso de **ADJETIVOS** que son palabras que nombran o indican cualidades, rasgos y propiedades de los nombres o sustantivos a los que acompañan. Para ampliar la información, se te presentan los siguientes ejemplos:

Descripción de personas	Descripción de animales
 She has straight blond hair. She has long hair. She's an actress	 It is small. It has small ears and a long tail. It loves cheese.



Aplica lo aprendido

1. Coloca dentro del paréntesis la letra que corresponda a la descripción de cada una de las imágenes.



()



()



()



()

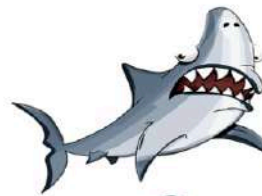


()

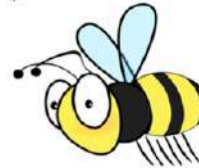
- A) She has straight hair. She has long hair. She's a secretary.
- B) He is an old man. Has a beard. It is short.
- C) She is short. She has medium hair. She is a cowgirl.
- D) He is thin. It is very high. He is a superhero.
- E) She is young. She has short hair. She is a student.

2. Une con una línea la imagen de cada animal con la descripción que corresponda.

It is small. It has small wings and a small antennae. It produce honey.



It is big. It has a long trunk and big ears. It is gray



It is a fierce predator of the ocean. It has big teeth. It is gray.



It is a fierce jungle predator. It has black spots and is very fast.



Situación de Aprendizaje 3

Aprendizaje esperado: Que los estudiantes conozcan habitaciones y muebles de su hogar.

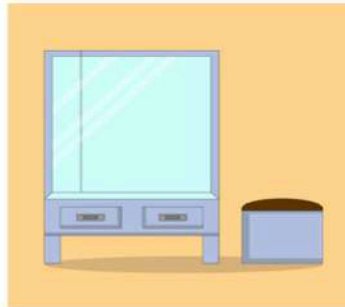


Lee, observa
y analiza

1. Observa las imágenes. Ordena las letras para formar una palabra.



1. lawl



2. dresers



3. beatl



4. deb



5. malp

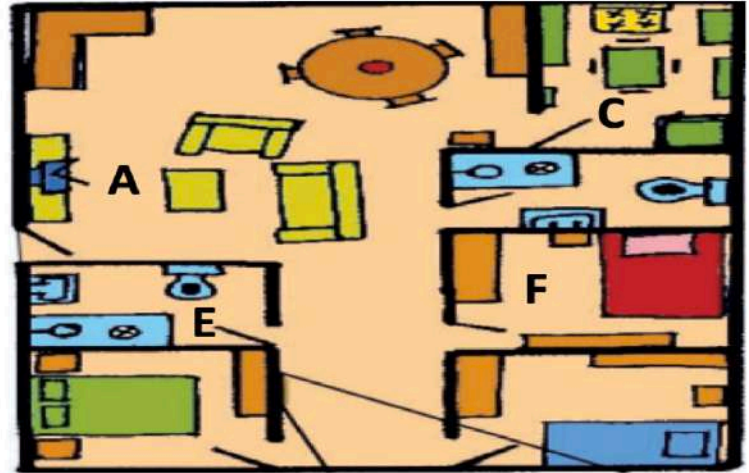


6. faso



2. Lee el texto, responde las preguntas que se te presentan a continuación y coloca en la columna de la tabla, la letra del nombre que corresponda a cada pieza de la casa.

My name is Alfredo. I live in Tijuana, B.C. I live in a house that has three **bedrooms** and two **bathrooms**. I love to be in the garden and play with my dog. My house has a **Kitchen** and a **living room**. My house is pink with orange roof. It has three small **windows** in front and a wood **door**. My mom has a family picture hanged on a wall on the hall.



	Door
	Bedroom
	Kitchen
	Window
	Living room
	Bathroom
	Garden



Relaciona las imágenes con las instrucciones:

A

B

C

D

Open the window. _____

Close the door. _____

Please, stand up. _____

Sit down. _____

Be quiet! _____

May I come in? _____

E

F

FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA

Situación de Aprendizaje 1

Aprendizaje esperado:

Comprende los cambios físicos y emocionales que experimenta durante la adolescencia y valora las implicaciones personales que trae consigo el ejercicio temprano de su sexualidad.

Respeta la diversidad de expresiones e identidades juveniles. Reconoce que es una persona con dignidad y derechos humanos y se organiza con otras personas para promover un trato respetuoso.



Lee, observa
y analiza

En este momento de tu vida comienza una serie de importantes cambios, ahora acudes de forma virtual a secundaria, donde tendrás nuevos compañeros y personas que conservarás en tu memoria toda tu vida, de la misma forma los cambios en tu cuerpo, emociones, te acompañarán en esta nueva etapa.



Identifica

De seguro has notado los cambios físicos y emocionales que experimenta tu cuerpo, ahora te gusta más convivir con tus amigos o con la persona que te gusta. Estas viviendo la adolescencia.

Actividad 1. Autorretrato

1. ¿Qué significa para ti la palabra adolescencia?

2. ¿Cómo te ves a ti mismo?

En la siguiente imagen dibuja como te ves a ti mismo y después muétraselo a tu familia.



¿Qué cambios físicos y emocionales has notado en ti desde que concluiste la primaria hasta esta etapa de secundaria?

Ve a tu libro de Formación Cívica y Ética en la página 18 y lee el texto que es la adolescencia, de ser necesario después de leerlo puedes modificar tus respuestas.

Vuelve a tu libro de Formación Cívica y Ética en la página 21 y 22 y lee el tema **Para comprender mi sexualidad**, anota en la parte de abajo las potencialidades de la sexualidad humana y describe brevemente cada una de ellas.

Potencialidades de la Sexualidad Humana	
1.	
2.	
3.	
4.	



LA DIGNIDAD HUMANA

Tu como adolescente gozas de dignidad y derechos humanos, es parte de tu desarrollo que reconozcas estos derechos y los propios de tu edad. Promueve un trato respetuoso y cordial.

Dignidad Humana
Significa que un individuo siente respeto por sí mismo y se valora al mismo tiempo que es respetado y valorado. Implica la necesidad de que todos los seres humanos sean tratados en un pie de igualdad y que puedan gozar de los derechos fundamentales que de ellos derivan.

Actividad 2.

Lee con atención la siguiente noticia y contesta las preguntas que se te plantean.

Murió afuera de Hospital Rural en San Quintín, médicos no la atienden
Cadena Noticias - Ángel Ramírez, Tijuana, Baja California, México, 09 Abril de 2021 13:27

Una mujer falleció al interior de su vehículo luego de que le negaran la atención en el hospital rural de Bienestar número 69 del IMSS ubicado en San Quintín.

El esposo de la fallecida, Emilio Ramírez denunció a través de un video la muerte de su esposa afuera del hospital en el poblado de San Vicente, al sur de Ensenada al tiempo que envió un mensaje al Presidente de México, Andrés Manuel López Obrador.

Emilio señaló que su esposa, Eloísa Rivera de 40 años llegó al hospital sin embargo el personal médico se negó a atenderla y solamente se acercaron un par de paramédicos después de una hora de arribar para verificar que la mujer no presentaba ya signos vitales.

Señaló que hubo una doctora que rechazó prestarle atención médica puesto que Eloísa presentaba dolor en el vientre, exige le quiten su licencia.

“Presidente, aquí han muerto muchas personas por falta de humanidad, llegué con mi esposa en el carro y le pedí a la doctora que la revisara, pero no quiso hacerlo”, dijo en un video publicado en Facebook.

1. ¿Cuáles personas y grupos sociales consideras vulnerables a la violación de sus derechos humanos en México? ¿Por qué pasa esto?

2. ¿Cuál es la situación que se presenta en esta noticia?

3. ¿Por qué se atenta contra la dignidad humana?

4. ¿Dentro de la noticia quiénes atentan contra ella?

5. ¿Quiénes son los afectados?

Situación de Aprendizaje 2

Aprendizaje esperado:

Construye una postura asertiva y crítica ante la influencia de personas o grupos como una condición para fortalecer su autonomía. Distingue desafíos y tensiones del derecho a la libertad en sus espacios de convivencia. Identifica las condiciones sociales que hacen posible o que limitan el ejercicio del derecho a la libertad en sus entornos próximos.



Lee, observa
y analiza

MIS DECISIONES

Tomar decisiones es algo habitual en nuestro día a día, algunas son sencillas y otras más complejas, esto implica un estado de conflicto entre lo que pienso, siento, decido y expreso. ¿Alguna vez te ha ocurrido que tus amigos te presionen para tomar una decisión? Lo importante es que respondas con asertividad a las presiones de los demás y que tu toma de decisiones se refleje en una mejora significativa.

Asertividad

La habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos sin atentar contra los demás.

Ve a tu libro de Formación Cívica y Ética y lee el texto de la página 62 a la 64 **Elementos necesarios para una comunicación asertiva.**



Aplica lo aprendido

Actividad 3.

Lee y reflexiona sobre la siguiente situación:

Abigail va a una fiesta con sus amigas Diana y Clara. Ellas comienzan a tomar bebidas alcohólicas y le dicen a Abigail que también debe hacerlo, porque ya está grande y puede hacerlo. Aunque no quiere, siente que debe beber para complacer a sus amigas y que sigan saliendo a fiestas con ella.

1. Si tu fueras Abigail, ¿qué harías?, ¿por qué lo harías?
2. ¿Crees que tu decisión es autónoma?
3. ¿Cambiarías tu autonomía por pertenecer a un grupo de amigos?

LA LIBERTAD COMO VALOR

La libertad es un valor que ha causado conflicto por las diferentes formas de pensar de los individuos, ya que México es un país mega diverso. En las siguientes actividades tendrás la facultad y derecho para elegir por ti mismo la forma de pensar y actuar.



Lee, observa
y analiza

Actividad 4.

Escribe con tus propias palabras, ¿Qué es libertad?

Ve a tu libro de Formación Cívica y Ética y lee el texto de la página 50 y 51, **desafíos y tensiones del derecho a la libertad** y contesta lo que se te pide a continuación.

1. De acuerdo al texto, escribe el concepto de libertad:

En la siguiente tabla escribe 3 actos deseados en donde respondas en cada uno de ellos la posibilidad y el límite de la libertad como se muestra en el ejemplo:

Acto deseado	Posibilidad de libertad	Límite de libertad
Arrojar huevos podridos a las personas desde el techo de mi casa con mis amigos.	Reunirme con mis amigos y divertirnos un rato.	Lastimar a las personas, provocarles algún problema de salud o dañar sus pertenencias.

Situación de Aprendizaje 3

Aprendizaje esperado:

Reconoce la cultura de paz como un conjunto de valores, actitudes, comportamientos y estilos de vida basados en el respeto a la vida y el rechazo a todo tipo de violencia.



Aplica lo aprendido

Actividad 5

¿Qué entiendes con tus propias palabras que es cultura de paz?



Encierra en la respuesta correcta

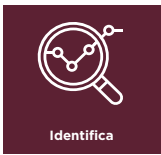
¿Qué es la cultura de paz?

-Es la ciencia que estudia los comportamientos humanos.



¿Escribe sobre la línea Cuáles son las formas de hacer frente al conflicto?





En la siguiente tabla, identifica ¿Cuáles son los conflictos interpersonales y sociales?

Conflictos Interpersonales		Conflictos Sociales

Situación de Aprendizaje 4

<p>Aprendizaje esperado:</p>	<p>Identifica las acciones de las instituciones y la aplicación de las leyes y los programas para prevenir y eliminar la discriminación. Reflexiona sobre los grupos de pertenencia de los adolescentes y su papel en la conformación de identidades juveniles. Reconoce en la solidaridad un criterio para impulsar acciones que favorecen la cohesión y la inclusión. Analiza situaciones de la vida social y política de México a la luz del derecho a la igualdad.</p>
-------------------------------------	---



Analiza situaciones de la vida social y política de México a la luz del derecho a la igualdad.

¿DISCRIMINAMOS?

La discriminación ataca el corazón mismo de lo que significa ser humano. Discriminar es dañar los derechos de alguien simplemente por ser quien es o por creer en lo que cree. La discriminación es nociva y perpetúa la desigualdad.

3.- De los cambios que has experimentado en tu manera de ser, pensar, vestir, en tus gustos e intereses, ¿Cuáles consideras que, de alguna manera, son parte de la influencia de los grupos con los que te reúnes?

4.- ¿consideras importante que los adolescentes formen parte de grupos con los que se identifican? ¿Por qué?

¡SOLIDARIDAD E INCLUSIÓN!

La inclusión busca lograr que todos los individuos o grupos sociales, sobre todo aquellos que se encuentran en condiciones de segregación o marginación, puedan tener las mismas posibilidades y oportunidades para realizarse como individuos.



Lee, observa y analiza

Actividad 7

Lee, reflexiona y contesta sobre la siguiente situación:

En la colonia falta agua, para retomar el servicio es necesario reparar la bomba de abastecimiento. Esto ya se platicó con la comunidad y todos están de acuerdo con aportar, por desgracia, hay una familia en extrema pobreza.

- 1.-La comunidad quiere negarles el uso del agua ¿Qué deben de hacer?
- 2.- Escribe las opciones que harías para ayudar a la familia.
- 3.- ¿Qué estrategias pondrían en marcha para garantizar la inclusión social de esta familia?

Situación de Aprendizaje 5

Aprendizaje esperado:

Reconoce las instituciones y organismos internacionales que trabajan en la defensa y exigencia de la aplicación justa de normas y leyes.
Identifica las características generales de las leyes y su importancia para la organización social y política de un país.
Explica las implicaciones de la autoridad y el poder público en un régimen democrático.



Lee, observa y analiza

LEYES DEL PAIS

En los países democráticos existen instituciones del Estado y organizaciones de la sociedad civil encargadas de vigilar que las autoridades y los agentes del Estado apliquen las leyes de forma justa y no permitan que las normas dañen la dignidad de las personas.



Actividad 8

Para realizar la siguiente actividad tendrás que recordar 4 normas de convivencia de tu escuela, de tu casa y las de la comunidad, contesta con sinceridad lo que se te pide.

Normas de la casa	Normas de la escuela	Normas de la comunidad

¿Respeto las normas de los 3 lugares? ¿Por qué?

¿Aplico las normas con justicia?



Algunos de sus organismos internacionales que vigilan la aplicación justa de las leyes y, por lo tanto, el respeto de los derechos humanos se enlistan a continuación:

- Organización de las Naciones Unidas (ONU)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef)
- Corte Interamericana de Derechos Humanos (CIDH)
- Federación Internacional de los Derechos Humanos (FIDH)
- Centro por la Justicia y el Derecho Internacional (CEJIL)
- Organización Internacional para las Migraciones (OIM)
- Brigada Internacional de la Paz (PBI)
- Organización Internacional del Trabajo (ILO)
- Comisión de la Condición de la Mujer (CSW)

Estos organismos pretenden que los Estados apliquen de manera justa las leyes y evitar que algunas de las normas morales, religiosas o sociales lesionen la dignidad de las personas.

Lean el siguiente texto y reflexionen acerca de la aplicación justa o no de la ley.

En un poblado, unos estudiantes fueron desaparecidos de manera forzada por agentes del Estado coludidos con grupos delictivos. Al darse a conocer la noticia, expertos de la Corte Interamericana de Derechos Humanos plantearon la posibilidad de investigar los actos, pero el gobierno sólo les dio poca información y les pidió que se fueran del país.

Reflexionen

¿Consideran que los agentes del Estado Actuaron de manera legal y justa?

¿Creen que la actitud del Estado con los expertos de la CIDH favorece la justicia?

Si fueras un funcionario público con poder de decisión, ¿Qué harías para que se hiciera justicia respecto a los jóvenes desaparecidos?

Situación de Aprendizaje 6

Aprendizaje esperado:

Reconoce la forma de organización del gobierno democrático, así como las atribuciones y responsabilidades de los representantes populares.

Valora el ser ciudadano en un gobierno democrático para involucrarse en procesos de toma de decisiones.

Valora la participación social y política responsable, informada, crítica y comprometida, y participa colectivamente para influir en las decisiones que afectan su entorno escolar y social.



Lee, observa
y analiza

Valora la participación social y política responsable, informada, crítica y comprometida, y participa colectivamente para influir en las decisiones que afectan su entorno escolar y social.

CIUDADANO DE UNA SOCIEDAD DEMOCRÁTICA

La ciudadanía es la base de la democracia, sin ciudadanos no existe un gobierno ni una sociedad democrática. Los derechos humanos son un referente fundamental para identificar las condiciones que favorecen la dignidad humana y del bien común. Reconocer las características centrales del gobierno democrático y el papel de los representantes en dicho gobierno, te permitirá apreciar la democracia como una forma de organización política para que las necesidades y demandas de la sociedad sean satisfechas.

Actividad 9

Realiza las siguientes preguntas a una persona de tu familia o comunidad, después lee la siguiente nota y contesta las preguntas que se te pide.

¿Por qué a los jóvenes no les interesa la política?

En el marco del Political Intelligence Summit convocado por **El Financiero**, analistas coincidieron en que los políticos tienen mucho que hacer para lograr un mayor acercamiento con las nuevas generaciones.

Para el senador Armando Ríos Piter, uno de los motivos por los cuales a los jóvenes les aburre o no les interesa la política se debe a que ven a los políticos como personas acartonadas, que no escuchan y que no interactúan. Ríos Piter hizo un llamado a los políticos a cambiar, tener sensibilidad y acercarse a los jóvenes.

Por su parte el senador Roberto Gil, dijo que para que los jóvenes se acerquen a la política, se debe de aprovechar el potencial de las redes sociales y crear más espacios colaborativos.

1.- ¿Los adolescentes son ciudadanos?

2.- ¿Por qué?

- a) ¿Cuál es uno de los motivos por los cuales los jóvenes les aburre la política?
- b) ¿Cómo se puede aprovechar para que los jóvenes se acerquen a la política?
- c) ¿Tus amigos jóvenes que conoces, pasa lo mismo? ¿Por qué?

ARTES

Situación de Aprendizaje Proyecto 1

Aprendizaje esperado:

Propone alternativas originales ante el reto de seleccionar un tema y desarrollar un proyecto artístico.



Glosario

SARS-COV2: Apareció en China en diciembre pasado y provoca una enfermedad llamada COVID-19, que se extendió por el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud.



Lee, observa
y analiza

“Durante la pandemia provocada por el virus SARS-COV2, muchas personas tuvieron que tomar medidas muy drásticas ante la situación que se estaba viviendo a nivel mundial, en algunos lugares empezó a escasear el alimento, artículos de higiene personal, medicamentos, entre otros. La gente se enfrentaba no solo a un problema sanitario, sino también a un conflicto económica, social y político”. Gabriel escuchaba esta noticia, por la radio del vehículo de su papá, mientras lo llevaba a la escuela. Después escuchó que el locutor mencionaba, sobre la actitud que algunas personas tomaron ante la contingencia, “la población no creían, seguían reuniéndose, saliendo a las calles sin las medidas necesarias, no usaban cubre bocas, y que decir del gel antibacterial...” En ese momento, vino a su mente, plantearle a su maestro una actividad relevante para darlo a conocer a la comunidad escolar, con la finalidad de seguir haciendo conciencia en las personas, sobre las medidas que deben de tomar ante contingencias sanitarias. Apoyemos a Gabriel con su idea.



Identifica

Implementando las artes, cómo harías conciencia en la personas sobre las medidas que se debe de tomar ante contingencias sanitarias.



Aplica lo aprendido

- Expresa tu idea mediante un dibujo, pintura, cartel, maqueta, infografía, historieta, obra de teatro, o cualquier otra manifestación artística, para hacer conciencia en las personas sobre las medidas ante riesgos sanitarios.
- Si te gusta hacer uso de los recursos tecnológicos, puedes utilizar aplicaciones que te apoyen en la elaboración de tu proyecto.
- Con ayuda de tu maestro o maestra difunde tu actividad en tu plantel escolar y de ser posible en tu localidad.



Enriquece tu
aprendizaje

Puedes consultar las siguientes ligas, para encontrar más información sobre las medidas sanitarias.

<https://coronavirus.gob.mx/>

<https://www.youtube.com/watch?v=MeGUKRaZXB4>

<https://www.youtube.com/watch?v=qR9s7oGMuNE>

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Situación de Aprendizaje 1

Aprendizaje esperado:

Identifica, de manera objetiva, las condiciones de una situación que provocan una emoción aflictiva, para prevenirla y conservar un estado de bienestar.



Lee, observa
y analiza

Instrucciones: Lee la información y realiza el test que a continuación se presenta.

¿Cómo afecta el COVID-19 a tu salud mental?

El covid-19 no es solo un virus que afecte al sistema respiratorio de las personas, sino que también esta pandemia afecta a la salud mental. Las medidas preventivas para evitar el contagio como el uso de mascarillas y constante lavado de manos han cambiado la rutina de todos. Pero hay otro factor que está cambiando diametralmente a la sociedad: la cuarentena.



Aplica lo aprendido

La cuarentena representa una de las medidas más radicales para evitar contraer esta enfermedad y probablemente, la más efectiva. Sin embargo, este nuevo estilo de vida afecta de muchas maneras a los ciudadanos.

1. ¿Cómo saber si mi salud mental está siendo afectada por el coronavirus?
2. ¿Cuánto tiempo pasas informándote sobre noticias relacionadas al coronavirus?
3. ¿Has sufrido episodios de ansiedad como crisis de pánico o angustia durante esta pandemia?
4. ¿Evalúas constantemente quién puede estar disponible para ayudar si te pasa algo?
5. ¿Sientes a menudo que podrías estar contagiado, aún si no tienes síntomas?
6. En los últimos días, ¿Has sentido mareo, dolor torácico u otros síntomas sin que padezcas alguna enfermedad diagnosticada?
7. ¿Estás pendiente de cómo se siente tu cuerpo durante una buena parte del día?
8. ¿Estás teniendo dificultades para conciliar el sueño?

Escribe en tu cuaderno una reflexión sobre la importancia de conocer y manejar mejor tus emociones.



Enriquece tu
aprendizaje

Consulta las siguientes ligas que te darán información sobre cómo manejar tus emociones en estas situaciones:

<https://www.youtube.com/watch?v=1YoFh-c7PQk>

<https://www.youtube.com/watch?v=8clhYlwNp8A>

EDUCACIÓN FÍSICA

Situación de Aprendizaje 1

Aprendizaje esperado:

Reafirma su identidad corporal al diseñar alternativas motrices vinculadas con la actividad física, con el propósito de demostrar su potencial.



Glosario

INICIO: Investiga el significado de los siguientes conceptos y anótalos en tu cuaderno.

1) Rutina 2) Ejercicio 3) Potencial 4) Flexibilidad 5) Resistencia



Lee, observa
y analiza

Observa el siguiente ejemplo de pesas caseras para que puedas hacer unas similares.

- Reúne los materiales necesarios.
- Puedes sustituir la arena por tierra o piedras y la capacidad de las botellas será entre 500 y 600 ml



Aplica lo aprendido

DESARROLLO: Arma tus propias pesas rellenando las botellas con arena, piedras o tierra. Una botella sería una pesa.

- Realiza los siguientes ejercicios de calistenia:

Paso yogui (rodillas al pecho), flexiones de tronco y cuello, estiramiento de brazos, trote en círculo. Estos ejercicios son realizados entre 3 a 5 minutos.

- Ya estás listo para ejercitarte!
- Lleva a cabo el siguiente ejercicio durante 30 segundos:



Enriquece tu
aprendizaje

CIERRE:

Escribe la cantidad de sentadillas realizadas en 30 segundos: _____

Escribe el nivel en el que te encuentras de acuerdo a la tabla. Nivel: _____

Escribe en tu cuaderno una reflexión sobre la importancia de hacer ejercicio en casa.

**ESCALA
HOMBRES Y MUJERES**

Rango (Repeticiones)	Nota	Nivel
20	7.0	Destacado
18 – 19	6.4	Aceptable
16 – 17	5.8	
14 – 15	5.2	
12 – 13	4.6	Necesita Mejorar
10 – 11	4.0	
8 – 9	3.5	
6 – 7	3.0	
4 – 5	2.5	
2 – 3	2.0	
0 – 1	1.0	

