



USEBEQ

UNIDAD DE SERVICIOS PARA LA EDUCACIÓN
BÁSICA EN EL ESTADO DE QUERÉTARO

Guía
de trabajo a distancia

3ro Grado
Primaria



Enero 2021

Unidad de Servicios para la Educación Básica en el Estado de Querétaro

Ing. Enrique De Echávarri Lary
Coordinador General de la USEBEQ

Mtra. Maribel Rodríguez Martínez
Subcoordinadora de Gestión Educativa

Mtro. Cruz Huerta Hernández
Director de Educación Primaria

Propuesta realizada por:

1er Grado

Carmen Rocío Vieyra Hernández

Dennis Ferrer Lugo

Nurhya Arely Ledesma Rodríguez

Felipe Méndez Yañez

2do Grado

Sandra Edith Gallardo Mezquitic

Patricia Rodríguez Paz

María Guadalupe Martínez García

Teresita Rodríguez Peña

3er Grado

María del Carmen Ortiz Flores

María Judith Moreno Martínez

Perlaibet Delgado Mendoza

Felipe Méndez Yañez

4to Grado

Graciela García Reyes

Martha Rocío Hernández Lara

Guillermo Chávez Robles

Adelina Colín Alcantar

Carlos Francisco Hernández Escalante

5to Grado

Gaspar Trinidad Reyes García

Ma. de los Ángeles Silvestre Sánchez

Jesús Iván Márquez Callejas

6to Grado

María Elena Herrera Gómez

Marco Antonio González Morán

David Olmos Romero

Víctor Manuel Quintanar Guerrero



La edición y producción del presente material está a cargo de la Unidad de Servicios para la Educación Básica en el Estado de Querétaro (USEBEQ), de conformidad con la fracción VIII del artículo 115 de la Ley General de Educación, por lo que el contenido, la presentación y diseño, así como la disposición en conjunto y de cada página son propiedad de USEBEQ. Se autoriza su reproducción únicamente con fines educativos por cualquier sistema mecánico o electrónico, por lo tanto, se prohíbe la reproducción total o parcial con fines de lucro.

Semana del 11 al 15 de Enero.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ESPAÑOL	MATEMÁTICAS	ESPAÑOL	MATEMÁTICAS	ESPAÑOL
CIENCIAS NATURALES	QUERÉTARO LA ENTIDAD DONDE VIVO	ARTES	FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA	EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL
PAUSA ACTIVA				
MATEMÁTICAS	FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA	CIENCIAS NATURALES	QUERÉTARO LA ENTIDAD DONDE VIVO	ARTES
				AUTOEVALUACIÓN

Lunes 11 de enero

Español

Aprendizaje esperado: Identifica características y función de artículos de divulgación científica.

Los artículos de divulgación científica...

Vamos a platicar de los artículos de divulgación científica, para ello se te proponen algunas actividades que te llevarán a conocer en qué consisten, sus características y para qué son útiles en la vida cotidiana.

Lee el siguiente texto:

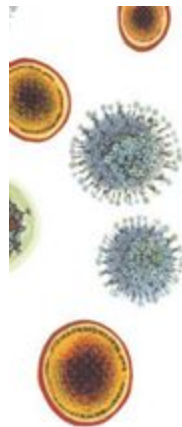
Divulgación científica



Las revistas de divulgación científica incluyen artículos que tienen el propósito de dar a conocer de manera exacta y real descubrimientos o explicaciones de sucesos, fenómenos y objetos. Este tipo de artículos son **textos informativos o expositivos** escritos en **lenguaje literal**.

¿Recuerdas qué es el lenguaje literal?, escribe a qué nos referimos cuando hablamos de lenguaje literal....

Te invito a leer este ejemplo:



La palabra *virus* que utilizamos para nombrar a ciertos organismos que nos causan enfermedades viene de la palabra latina *virus*, que significa "veneno o toxina". Las primeras investigaciones para estudiarlos demostraron que su tamaño era tan reducido que podían colarse por los orificios de los filtros más cerrados y seguir causando enfermedades. Son tan pequeños que, para poder verlos a simple vista, tendrías que reunir veintitrés mil millones de virus, esta cantidad es 3.28 veces el número de personas que hay en el mundo.

En la siguiente sesión continuaremos platicando de los artículos de divulgación científica...¡Hasta pronto!

Lunes 11 de enero

Ciencias Naturales

Aprendizaje esperado: Identifica distintas formas de nutrición de plantas y animales y su relación con el medio natural.

La nutrición de los seres vivos.

Recuerdas que hay seres vivos ...

Autótrofos:- Son aquellos que fabrican su propio alimento como las plantas, microorganismos, algunas bacterias y algas.

Heterótrofos:- Son aquellos que se alimentan de otros seres vivos como los animales, hongos, algunas bacterias y los seres humanos.

Actividad.

Observa tu entorno, reflexiona un poco... estoy segura que debes haber visto que hay seres vivos autótrofos y heterótrofos Dibujalos en la siguiente tabla donde corresponda y escribe su nombre debajo de ellos .

Autótrofos	Heterótrofos



Bien estamos seguros que ahora identificamos mejor a los seres vivos y su alimentación, nos vemos en la siguiente sesión.



Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 1 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Lunes 11 de enero

Matemáticas

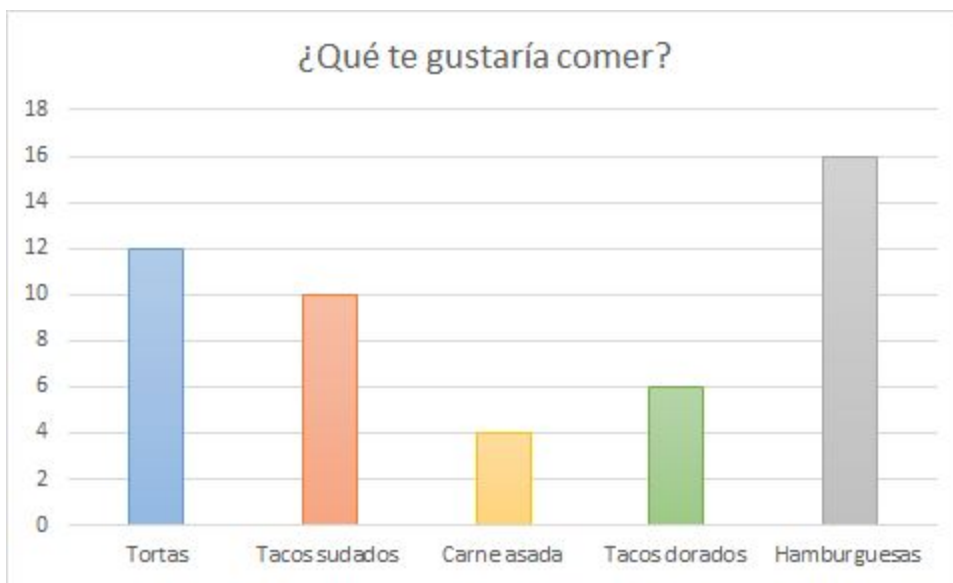
Contenido: Lectura de información contenida en gráficas de barras

Intención didáctica: Que los alumnos organicen gráficamente los datos de una encuesta

El día de campo

La familia de Francisco está planeando salir de día de campo cuando la cuarentena por la pandemia se haya acabado. Para poder organizar la comida y los juegos han preguntado a todos los miembros de la familia ¿Qué les gustaría comer? y ¿Cuál juego les gustaría jugar? La idea es convivir así que todos están invitados ¡serán muchos! Cada quien pudo votar sólo una vez.

Con la primera pregunta, Francisco ha hecho una gráfica. Observa y responde:



¿Cuántas personas votaron por comer carne asada? _____

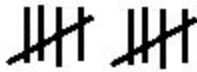


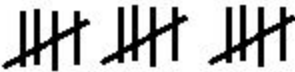
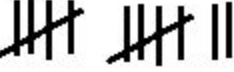
¿Cuántas personas votaron por comer tortas? _____

¿Qué tuvo más votos los tacos sudados o los tacos dorados? - _____

¿Qué comida fue la que ganó? _____

Si todas las personas que votaron van al día de campo ¿cuántas personas irán en total?

El primo de Rubén hizo a los familiares la segunda pregunta sobre los juegos que quisieran jugar en el día de campo. Él fue poniendo un palito por cada persona que elegía cada juego. Cuando juntaba cuatro palitos el quinto lo ponía en diagonal para que se formara un grupo de cinco palitos. Mira su registro:

Brincar la cuerda	
Fútbol	
Escondidas	
Quemados	
Voleibol	

¿Cuántas personas votaron por cada juego? Cuenta y escribe con número en la siguiente tabla

Brincar la cuerda	
Fútbol	
Escondidas	
Quemados	
Voleibol	

Responde las preguntas:

¿Por cuántos votos ganaron las personas que votaron por jugar quemados en comparación de los que votaron por escondidas? _____

¿Cuál juego fue el que ganó con más votos? _____

¿Qué juego obtuvo menos votos? _____

Martes 12 de enero

Matemáticas

Contenido: Lectura de información contenida en gráficas de barras

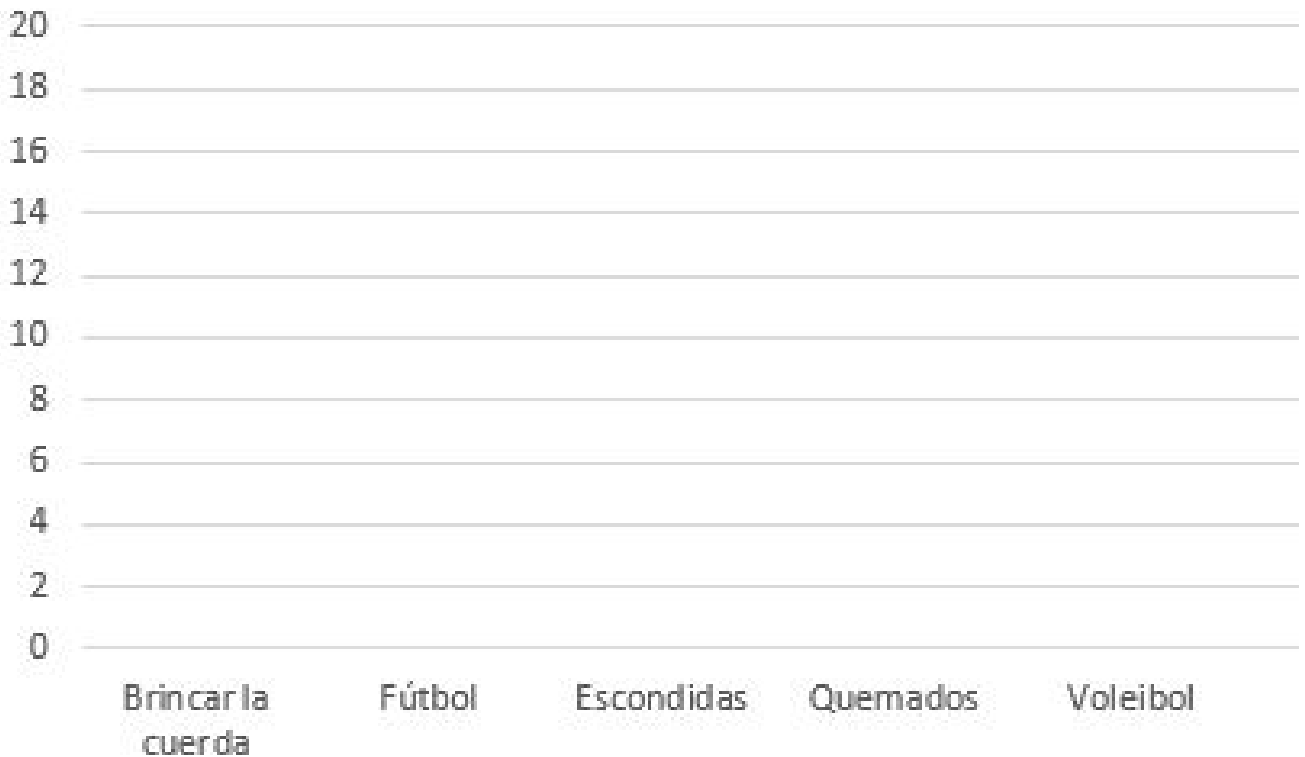
Intención didáctica: Que los alumnos organicen gráficamente los datos de una encuesta

¿A qué jugarán?

El día de ayer viste las respuestas que en la familia de Rubén dieron para organizar el día de campo. ¿Recuerdas qué juego fue el que ganó en las votaciones?

Ayuda a Rubén y a su primo a hacer la gráfica de barras de la votación de los juegos.

¿Cuál juego les gustaría jugar?



Actividad extra:

Practica las tablas de multiplicar para aprenderlas de memoria. Pide a alguien en tu casa que te ayude preguntándotelas.

Martes 12 de enero

Querétaro la Entidad donde vivo.

Intención didáctica:
Reconoce cambios en la localidad a través del tiempo y su influencia en la forma de vida de las personas.

Los cambios en mi localidad.

1. Observa las fotografías, ambas son del Acueducto de la Ciudad de Querétaro, tomadas en distintas épocas. Después describe el paisaje de cada una:



2. A partir de lo que observaste completa:

¿Qué semejanzas encuentras entre los paisajes?
¿Qué diferencias encuentras entre los paisajes?



Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 2 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Martes 12 de enero
**Formación Cívica y
Ética.**

Aprendizaje esperado: Identifica lo que es necesario para tener una vida digna.

¿Qué necesitamos para tener una vida digna?

El día jueves 17 de diciembre identificaste algunas imágenes que representan situaciones que favorecen o impiden tener una vida digna. Ahora selecciona dos de ellas y en el siguiente espacio haz el dibujo y luego escribe si ayudan a tener una vida digna.



Con ayuda de alguien de tu familia, piensen en un problema que sea importante para ustedes, por ejemplo: la alimentación, la inseguridad, la salud, la educación, entre otros.

Anota el problema seleccionado:

Describan qué sucede con ese problema y comenten entre ustedes, pueden apoyarse en las siguientes preguntas:

¿El problema es común en el lugar donde viven?



¿Por qué sucede esa situación?

¿Cómo afecta esta situación a las niñas y a los niños para tener una vida digna?

¿Cuáles son los derechos que se deben proteger o promover en este caso?

Dibuja algo que represente el problema que seleccionaron y cómo se podría solucionar para asegurar una vida digna.

➔ CAPACIDADES EN ACCIÓN

Pensar y actuar para lograr el bienestar propio significa que:

- ▶ Reconozco mis necesidades básicas.
- ▶ Identifico los derechos que me protegen.
- ▶ Elijo acciones para cuidarme.
- ▶ Evito conductas que me dañen.

Miércoles 13 de enero

Español

Aprendizaje esperado: Identifica el uso de los tiempos verbales: presente indicativo y tercera persona en textos expositivos.

Los verbos en presente indicativo y tercera persona...

Recordemos que los verbos son palabras que sirven para expresar lo que hacemos y expresan acciones, por ejemplo: comer, vivir, hablar, cantar.

La forma para nombrar un verbo es el infinitivo:

ar	er	ir
cantar	hacer	decir
soñar	tener	reír
hablar	ver	vivir

Los verbos en **presente indicativo** expresan acciones que tienen lugar en el momento que se habla: *Los esquimales **viven** en iglús.*

Los verbos en **tercera persona**, se utilizan para expresar de quién o de qué se habla; por ejemplo: *Los alacranes **inyectan** su veneno con su aguijón.*

Vamos a realizar este ejercicio: Completa con los verbos entre paréntesis, recuerda conjugarlos según corresponda:

Presente indicativo	Tercera persona
Mi hermana _____ mucho porque quiere sacar buenas calificaciones. (estudiar)	Esta tienda _____ a las cuatro y media de la tarde. (abrir)
Yo siempre me _____ las manos antes de comer. (lavar)	Yo me emociono mucho cuando _____ alguna carta. (recibir)
Mi primo y yo _____ muy bien la guitarra. (tocar)	Los vecinos _____ a nuestra casa todas las tardes. (subir)

¡Muy bien!, en la siguiente sesión seguiremos platicando de los textos expositivos...¡Hasta pronto!

Miércoles 13 de enero


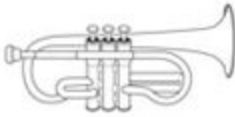



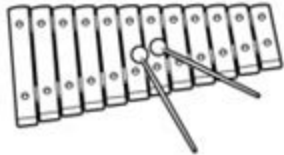



Artes.

Aprendizaje esperado: Identificación del timbre de las familias instrumentales en distintos tipos (o géneros) de música.

A qué familia pertenece el instrumento musical.

Recuerda que en las actividades anteriores se habló que los instrumentos musicales se clasifican de acuerdo a la familia que pertenecen los de **Percusión, Cuerda** y de **Viento**.

Es momento de poner en práctica estos conocimientos en la siguiente tabla coloca el nombre del instrumento y la familia a la que pertenece si deseas puedes iluminarlo observa el ejemplo.

 <p>Nombre : <u>Guitarra</u> _____ Familia : <u>Cuerda</u> _____</p>	 <p>Nombre : _____ Familia : _____</p>	 <p>Nombre : _____ Familia : _____</p>
 <p>Nombre : _____ Familia : _____</p>	 <p>Nombre : _____ Familia : _____</p>	 <p>Nombre : _____ Familia : _____</p>
 <p>Nombre : _____ Familia : _____</p>	 <p>Nombre : _____ Familia : _____</p>	 <p>Nombre : _____ Familia : _____</p>



Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 3 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Miércoles 13 de enero

Ciencias Naturales.

Aprendizaje esperado: Describe cómo los seres humanos transformamos la naturaleza al obtener recursos para nutrirnos y protegernos.

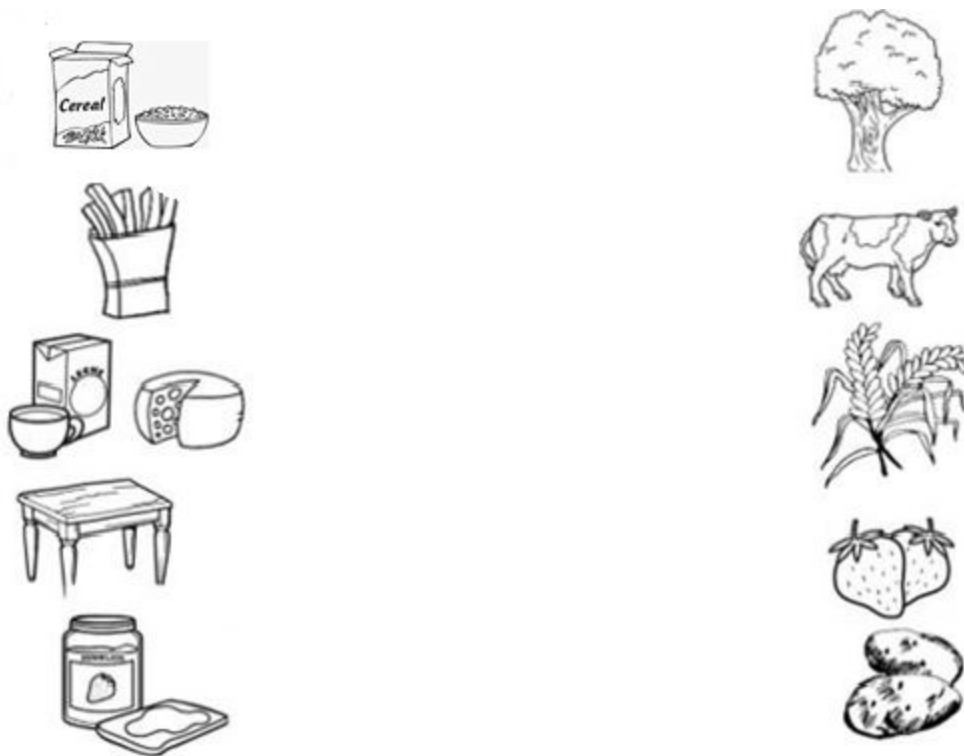
La satisfacción de necesidades básicas

Como ya sabes los seres humanos son heterótrofos pues se alimentan de otros seres vivos. En esta actividad analizaremos qué necesita el ser humano para satisfacer sus necesidades básicas, haciendo una reflexión de nuestro propio entorno.

Actividad

Sabías que... los recursos naturales se aprovechan para satisfacer las necesidades básicas de las personas ayudándoles a mejorar su vida.

Observa las siguientes imágenes y une con una línea el objeto o producto con el recurso natural del cual proviene, además de contestar las preguntas.



1.- ¿Cuáles recursos naturales hay en el lugar donde vives?

2.- ¿Qué pasaría si no existieran los recursos naturales ?

Jueves 14 de enero

Matemáticas

Aprendizaje esperado: Fortalece su habilidad de cálculo mental y el sentido numérico.

El monedero de mamá

Lucía y sus tres primas (Lulú, Rosa y Juana) hicieron un juego ocupando el monedero de cada una de sus mamás. Metían cierta cantidad de dinero en el monedero y después planteaban una adivinanza a sus primas.

Lee y responde:

Lucía

- Mi mamá adentro de su monedero tiene: dos billetes de \$100, uno de \$50 y tres de \$20 ¿cuánto dinero tiene en total? _____

Lulú

- Mi mamá en su monedero tenía \$120 pesos si fue a la tienda y se gastó treinta pesos ¿cuánto dinero tiene ahora? _____

Rosa

- Mi mamá en su monedero tiene \$235 pesos, si ahora meto en él un billete de \$50, uno de \$20, y cinco monedas de \$10 ¿cuánto dinero tienen ahora? _____

Juana

- Mi mamá tenía cierta cantidad de dinero en su monedero, fue a la tienda y gastó \$85. Si ahora tiene en él \$115 ¿cuánto dinero tenía mi mamá antes de ir a la tienda? _____

Dibuja los billetes y monedas de las respuestas a las adivinanzas de cada una de las niñas:

Lucía	Lulú

Rosa	Juana

Escribe dentro de la alcancía la cantidad que tiene cada niño, colorea los cerditos:



David tenía ahorrado \$325 pesos, fue su cumpleaños y su mamá le dio de regalo \$200 y su abuelita \$150. Todo lo juntó a su ahorro ¿cuánto tiene ahora?

Héctor tenía ahorrado \$456 pesos y decidió comprarse un balón de futbol que le costó \$230 pesos ¿cuánto le quedó en su alcancía?



Jueves 14 de enero

Formación Cívica y Ética.

Aprendizaje esperado: Identifica la importancia de elegir lo que es mejor para ella/ él y los demás.

Aprendemos a elegir...

¿Te has dado cuenta que diariamente hacemos algunas elecciones? Algunas veces unas son más simples que otras y conforme crecemos tenemos más experiencia y aprendemos a elegir mejor.

Con ayuda de alguien de tu familia, lean y observen el siguiente caso:



Ahora comenten las siguientes preguntas relacionadas con el caso de Elena y anota en las líneas tus ideas:

- ¿Qué aspectos a favor y en contra tendría cada una de estas elecciones para Elena?

- ¿Qué consecuencias traería su elección para cada uno de los grupos a los que pertenece?

- ¿Cómo puede Elena considerar los aspectos a favor y en contra para tomar la mejor decisión?

- ¿Puede Elena elegir otra opción?, ¿cuál?

Platica con alguien de tu familia sobre qué acciones podrían ayudar a las niñas y a los niños a tomar buenas decisiones, anota tus ideas en las líneas:



Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 4 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Jueves 14 de enero

Querétaro la entidad donde vivo.

Intención didáctica: Reconoce cambios en la localidad a través del tiempo y su influencia en la forma de vida de las personas.

Los cambios en mi localidad.

Como viste en las fotografías del Acueducto de Querétaro, el paisaje cambia, muchas veces debido a las actividades que realiza la gente para atender sus necesidades. Por ejemplo, cultivan la tierra, construyen puentes, calles, casas, escuelas, mercados y hospitales, edificios, cines, caminos o carreteras.

1. Pide a un familiar, te muestre algunas fotografías del lugar donde vives, y reconoce los cambios que ha tenido ese lugar, pide te platique con detalle cómo era antes, qué había, o qué no había, de qué material estaban hechas las construcciones o cuáles no existían, preguntale todas tus dudas respecto a cómo era antes ese lugar.
2. Dibuja el lugar en donde está tu casa.

Antes	Ahora

El paisaje también cambia con la llegada de los servicios públicos, como el drenaje, el agua potable, el alumbrado público, la pavimentación de las calles, etc.

3. Investiga con un familiar, los servicios públicos que hay en el lugar donde vives, que te cuente cuándo y cómo llegaron a tu localidad, también preguntale cómo era la vida antes de que existieran esos servicios.
4. Con la información que te contó tu familiar, completa el siguiente texto:

Mi nombre es _____, vivo en la localidad llamada _____, mi _____ me contó que antes no había el servicio público de _____, cuenta que este servicio les cambió la vida, ya que _____.

Viernes 15 de enero

Español

Aprendizaje esperado: Identifica características y función de artículos de divulgación científica.

Los textos informativos o expositivos...

Antes de seguir platicando de los artículos de divulgación científica, vamos a hablar del tipo de texto utilizado en estos artículos. ¿Sabes qué son los textos informativos o expositivos? anota en las líneas tus ideas:

Como ya habíamos dicho, los artículos de divulgación científica son textos informativos o expositivos que se caracterizan por:

- Exponer y explicar información acerca de algún tema.
- Emplear el lenguaje en sentido literal, es decir, comunicar los temas para que todos puedan entender lo mismo.
- Utilizar verbos en tercera persona, para expresar de quién o de qué se habla; por ejemplo: *Las víboras inyectan su veneno con los colmillos.*
- Usar los verbos en presente de indicativo para expresar acciones que tienen lugar en el momento en que se habla; ejemplo: *Las serpientes viven en cuevas y árboles.*

Bien, vamos a realizar el siguiente ejercicio, subraya con color verde las oraciones que están escritas en lenguaje literal:

- Eres tan grande como un oso.
- En México habita el oso gris plateado.
- El osito dijo muy triste: ¿quién se comió mi sopita?
- Los osos son animales mamíferos.
- Existen varias especies de osos.



Ahora vamos a subrayar los verbos en cada oración y luego cambia cada una al presente de indicativo, fíjate en el ejemplo:

Pretérito	Presente indicativo
El oso gris habitó en algunas entidades de nuestro país.	El oso gris habita en algunas entidades de nuestro país.
Mi hermana tomó fotografías del oso dormido.	
Los osos atraparán salmones en el río.	
El oso gris estaba contento porque hoy cumple dos años.	
El oso gris caminaba libremente por el bosque.	

Lee el siguiente texto y después subraya con color rojo los verbos que aparecen en tercera persona, fíjate en el ejemplo:



El oso polar **vive** en zonas heladas del norte del planeta, principalmente en Alaska, Canadá, Groenlandia y Siberia. Es un animal carnívoro terrestre más grande que existe. A pesar de que nada mucho caza sobre la tierra o sobre el hielo; come todo tipo de animales árticos, excepto zorros y lobos. Los machos pesan entre 400 y 600 kilogramos y miden en promedio 2.5 m de largo.

¡Muy bien!, ahora escribe si el texto anterior corresponde a un texto informativo y explica por qué:

Viernes 15 de enero

Educación socioemocional.

Dimensión: Autoconocimiento
Habilidad socioemocional: Autoestima
Indicador de logro: • Reconoce y aprecia sus fortalezas, capacidad de aprender y superar retos.

Tu estrella, mi estrella.

Elige a tres miembros de tu familia y llena la tabla:

FAMILIAR	¿QUÉ TE GUSTA MÁS DE SU FORMA DE SER?	¿EN QUÉ SE PARECEN TU FAMILIAR Y TÚ?

Busca el anexo 8 y recorta las tres estrellas que vienen ahí, escribe en ellas tres cosas que te gustan de ti, pégalas en un cartón, recórtalas y decóralas. Busca un lugar de tu casa especial para colocarlas y las puedas ver muy seguido.



Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 5 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Viernes 15 de enero

Artes

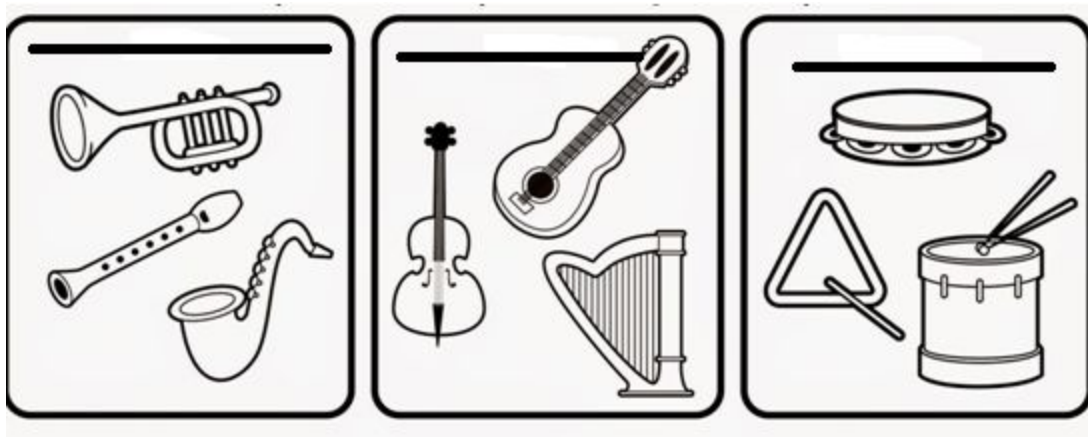
Aprendizaje esperado: Identificación del timbre de las familias instrumentales en distintos tipos (o géneros) de música.

Los instrumentos musicales.

Es momento de poner en práctica tus conocimientos sobre los instrumentos musicales.

Actividad

1.- Escribe en la línea a la familia a la que pertenece cada grupo de instrumentos

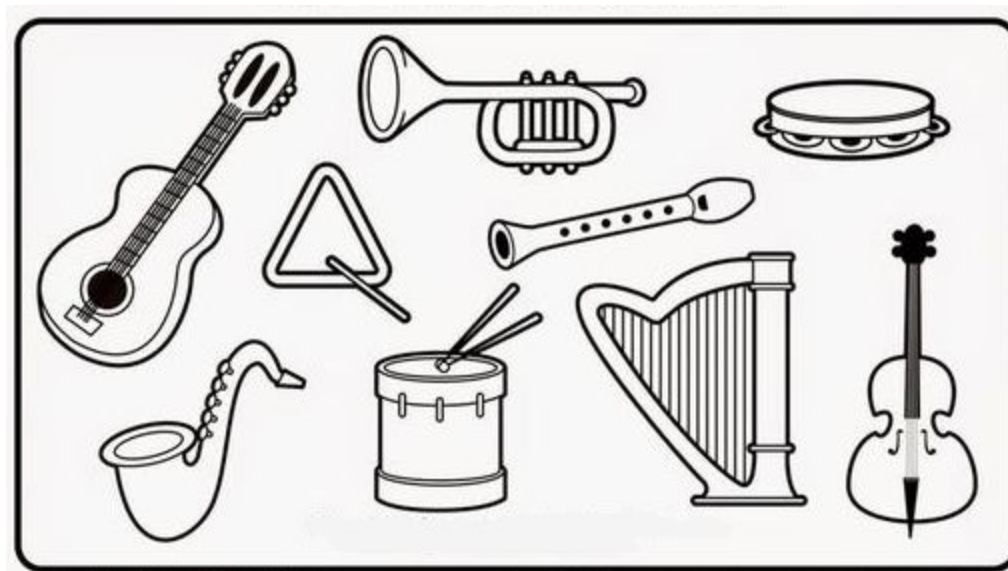


2.- Colorea las imágenes como se indica de acuerdo a su familia

Percusión= Verde

Viento= Rojo

Cuerda = Azules



Muy bien nos vemos en la próxima actividad ;)

Autoevaluación.

Es momento de revisar lo que has aprendido en esta semana de trabajo. Lee cada enunciado y marca con una (X) el nivel donde consideras que te encuentras al término de las actividades:

	Siempre	A veces	Me faltó
Realicé las actividades conforme al programa de cada día de la semana.			
Las actividades las realicé la mayor parte del tiempo sin ayuda, de manera autónoma			
Leo cuidadosamente las actividades antes de hacerlas.			

Escribe, ¿cuál fue la actividad que más te gustó de esta semana?, ¿por qué?

¿Cuál actividad fue la que te costó mayor trabajo realizar?

¡Felicidades fue una semana excelente descansa y disfruta! ... ¡Te espero el lunes!

Semana del 18 al 22 de Enero.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ESPAÑOL	MATEMÁTICAS	ESPAÑOL	MATEMÁTICAS	ESPAÑOL
CIENCIAS NATURALES	QUERÉTARO LA ENTIDAD DONDE VIVO	ARTES	FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA	EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL
PAUSA ACTIVA				
MATEMÁTICAS	FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA	CIENCIAS NATURALES	QUERÉTARO LA ENTIDAD DONDE VIVO	ARTES
				AUTOEVALUACIÓN

Los recursos gráficos en los artículos de divulgación científica...

La información de una revista de divulgación científica se organiza mediante títulos y subtítulos, los cuales suelen ser cortos y atractivos para despertar el interés de los lectores. El título indica el tema del artículo. Los subtítulos se utilizan para ordenar la información, según su importancia, dividirla en secciones más pequeñas. También utilizan distintos tipos de letras en varios tamaños, ilustraciones, dibujos o fotografías con pie de foto o de imagen.

Lee este artículo de divulgación científica, fíjate cómo está organizado. Busca en el diccionario el significado de las palabras que no entiendas y agrégalas a tu diccionario personal.



Dinosaurios

Isabel Jazmín Ángeles

Surgieron hace aproximadamente 230 millones de años, 20 millones de años después de que la extinción masiva del Triásico hiciera desaparecer al 95 por ciento de los seres vivos de la Tierra. Gracias a estudios realizados, se deduce que los primeros habrían sido pequeños predadores bípedos que luego evolucionaron hasta ser más grandes que el resto de los animales de su entorno. Los dinosaurios son vertebrados que dominaron los ecosistemas terrestres durante 160 millones de años.

Su nombre
Proviene del término griego *deinos sauros* que quiere decir 'lagarto terrible'. Sir Richard Owen fue quien propuso este nombre en 1842.

Características
Sus patas estaban situadas en posición vertical por debajo del cuerpo como los mamíferos y no

hacia los costados como los reptiles. Los dinosaurios eran reptiles originariamente bípedos, otros desarrollaron la capacidad de ser cuadrúpedos y algunos eran capaces de usar ambos tipos de locomoción.

¿Aves o reptiles?
Durante los últimos años se han realizado investigaciones acerca de la relación entre los dinosaurios y las aves. Se ha llegado a la conclusión de que pequeños dinosaurios carnívoros dieron origen a las aves durante el periodo Jurásico. Por eso, actualmente las aves están clasificadas junto a los dinosaurios.

Los dinosaurios constituyen un superorden de la clase de los saurópsidos cuya estructura ósea permite que las patas traseras sostengan el cuerpo actuando como pilares, lo que permitía una mejor movilidad. Eran ovíparos, tenían piel dura y escamosa, algunos tenían plumas. Al paso de los años, mostraron mutaciones y desarrollaron cuernos y armaduras. Su tamaño mayor era de 50 metros de largo y 17 metros de altura, con un peso de 100 toneladas.

Ahora realiza la siguiente actividad utilizando la información del artículo anterior:

a) Escribe la palabra que tienen letras más grandes: _____

¿Qué nombre recibe dentro de la organización del artículo?: _____

b) Anota las palabras que aparecen en cada párrafo y escribe qué nombre reciben dentro de la organización del artículo:

c) De las siguientes frases subraya el lugar donde se encuentran los subtítulos dentro del texto:

Alineados a la derecha

Alineados a la izquierda

En el centro

d) ¿Quién es el autor del artículo? _____

e) ¿A qué tipo de texto pertenece el artículo?, subraya y explica ¿por qué? anota tu respuesta en la línea

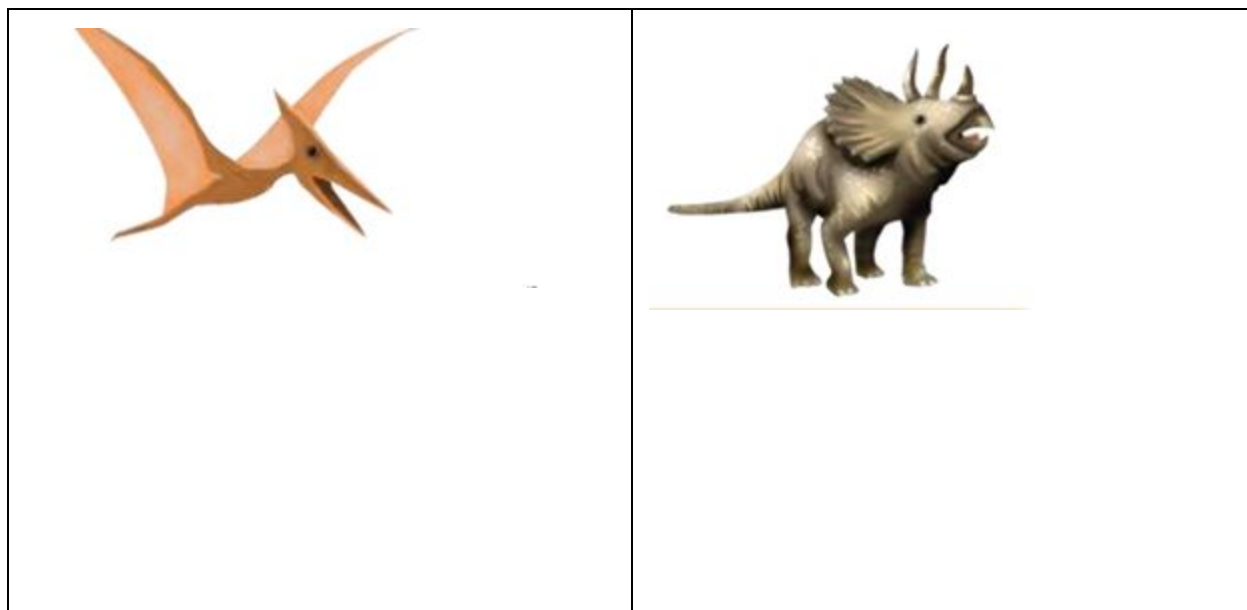
Informativo / Expositivo

Literario

Publicitario

f) ¿Qué tipo de lenguaje se utiliza? _____

Busca en el artículo el texto que puede acompañar a las siguientes imágenes y escribe según corresponda:



¡Muy bien!, nos vemos en la próxima sesión...

Lunes 18 de enero

Ciencias Naturales

Aprendizaje esperado: Describe cómo los seres humanos transformamos la naturaleza al obtener recursos para nutrarnos y protegernos. Explica la relación entre la contaminación del agua, el aire y el suelo por la generación y manejo inadecuado de residuos.

La satisfacción de necesidades básicas



Es momento de pensar y reflexionar lo que es realmente necesario para que vivamos contesta las preguntas

Actividad

1.- ¿Qué objetos o alimentos son indispensables para que continúes viviendo?

2.- ¿Qué pasaría si uno o varios de estos recurso faltaran ?

3.- ¿De dónde provienen los recursos que utilizamos para vivir?

4.- ¿A donde van todos los desechos o desperdicios que producimos los seres humanos?

Observa las siguientes imágenes



Quizás no logres percibir pero es la misma imagen con el paso del tiempo

5.- ¿Qué logras observar en las imágenes anteriores?

6.- ¿Qué crees que sucedió en estas imágenes ?



Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 1 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Lunes 18 de enero

Matemáticas

Aprendizaje esperado: Fortalece su habilidad de cálculo mental y el sentido numérico.

Basta numérico

Invita a alguien de tu familia a jugar, puede ser dos o más jugadores ¡Mientras más mejor!

Dibujen en hojas de doble uso una tabla como la que sigue. Ocupen toda la hoja para que tengan muchas oportunidades de jugar.

Número	+10	-2	+15	-8	-3	+100	-30	TOTAL

Para jugar sigan las instrucciones:

- Pónganse de acuerdo quién es el primero que dirá la serie numérica en su mente y quién le dirá: ¡BASTA! para que se detenga.
- Quien le toca decir la serie numérica **deberá de decir 1 en voz alta y en su mente ir diciendo la serie numérica 2, 3, 4 ... hasta el 20**. La otra persona dirá **¡BASTA!** cuando quiera que se detenga.
- La persona que decía la serie numérica **dice en voz alta el número en el que lo detuvieron**.
- Todos **anotan ese número en la primera fila** de la columna de número y **comienzan a hacer los cálculos** indicados en cada columna.
- El primero que acabe de llenar toda la fila debe decir en voz alta ¡BASTA! y empezar a contar. **BASTA 1, BASTA 2, BASTA 3... hasta BASTA 10**. Cuando se llega a BASTA 10 nadie puede seguir escribiendo.
- Entre todos **verifiquen sus respuestas** (pueden usar calculadora), por cada respuesta correcta obtienes 2 puntos, si otro jugador tiene también la respuesta correcta deben anotarse 1 punto cada uno y si tu respuesta es incorrecta o no contestaste te tocan 0 puntos.

Ejemplo:

Número	+10	-2	+15	-8	-3	+100	-30	TOTAL
10	20	18	33	25	22	122	92	

$10+10$ $20-2$ $18+15$ $33-8$ $25-3$ $22+100$ $122-30$

Martes 19 de enero

Matemáticas

Contenido: Uso de fracciones del tipo $\frac{m}{2n}$ (medios, cuartos, octavos, etc) para expresar oralmente y por escrito medidas diversas.

Aprendizaje esperado: Que los alumnos se familiaricen con la escritura numérica de fracciones. Así como representaciones de medios, cuartos y octavos.

¡A repartir!

Resuelve los siguientes problemas, utiliza el procedimiento que quieras: dibujos, operaciones, etc.

● Hay dos galletas redondas y se van a repartir en partes iguales entre cuatro niños ¿cuánto le toca a cada niño?

● Hay tres galletas en forma de rectángulo y se van a repartir, en partes iguales, entre dos niños ¿cuánto le toca a cada niño?

● Hay una barra de chocolate y se va a repartir, en partes iguales, entre dos niñas ¿cuánto le toca a cada uno?

● Hay tres pasteles redondos y se va a repartir en partes iguales entre ocho niños ¿cuánto le toca a cada uno?

Martes 19 de enero

Querétaro la Entidad donde vivo.

Intención didáctica:

Reconoce los servicios necesarios para el bienestar de las personas.

Servicios que dan bienestar.

Además de los servicios públicos que vimos, como drenaje, alumbrado público, pavimentación de caminos, agua potable, hay otros servicios necesarios para vivir mejor las personas, como la educación, la salud y la recreación.

1. Relaciona el servicio con el bienestar que proporciona, usa un color diferente para cada caso:

Servicio:	Bienestar:
Educación	Produce placer, contribuye en el desarrollo integral de las personas a través de las actividades que son llevadas a cabo en su tiempo libre de forma voluntaria. Los deportes, juegos y actividades físicas, pasatiempos, música, artes y manualidades, danza, drama y la recreación al aire libre, son algunos ejemplos.
Salud	Promueve un estado de completo de bienestar físico, mental y social, así como la atención de afecciones o enfermedades.
Recreación	Contribuye a la formación destinada a desarrollar la capacidad intelectual, moral y afectiva de las personas de acuerdo con la cultura y las normas de convivencia de la sociedad a la que pertenecen.

2. ¿Qué servicios hacen falta en tu localidad?



Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 1 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Martes 19 de enero

Formación Cívica y Ética.

Aprendizaje esperado: Identifica la importancia de elegir lo que es mejor para ella/ él y los demás.

Elegir ayudar a los demás...

¿Te has dado cuenta que a veces tienes opciones para elegir? Esto trae diferentes consecuencias para tí y para los demás, por eso es importante aprender a tomar decisiones que no te dañen a ti ni a los demás.

Te invito a que leas en compañía de un familiar el siguiente texto y observes la imagen:



Cristina se ha mudado de su pueblo natal San Miguel, Tihuitlán, para vivir con su tío Aldo en Kipatla. Ella viste ropa, tiene ideas y hasta una lengua diferentes a las de los niños y las niñas de su nueva escuela. Aunque todo es nuevo y confuso, Cristina y Nadia se hacen amigas rápidamente. Un día, después de jugar, van a la tienda por un helado, ahí encuentran a Balbina, la tía de Nadia, quien se burla del origen de Cristina y sus costumbres...

Texto tomado de: Gómez, B. Nuria. (2018), Kipatla 001 El Secreto de Cristina. SEGOB. Consejo Nacional pra prevenir la discriminación. México.

Ahora elige la opción que, según tu opinión es lo más conveniente hacer en esta situación:

- 1) Decirle a Cristina que regrese a su pueblo, ahí no se van a burlar de ella.
- 2) Platicar con la tía de Nadia para que reconozca que todos tenemos derecho al respeto de nuestras costumbres, forma de vestir y hablar.
- 3) Decirle a Nadia que se aleje de Cristina y deje de ser su amiga.

Ahora comenta con alguien de tu familia por qué seleccionaste esa opción y anota tu respuesta:

Contesta las siguientes preguntas, anota en las líneas tu respuesta:

¿Cómo crees que se sintió Cristina?

¿Qué harías tú si te encontraras en una situación semejante debido a tu forma de vestir o hablar?

¿Cómo te sentirías y actuarías?

Con alguien de tu familia lean el siguiente texto y observen la imagen:

Respetar la diversidad de lenguas y culturas de los pueblos indígenas es reconocer su **dignidad** y su aporte a la vida y la cultura de todos. Promover el diálogo intercultural significa compartir nuestros conocimientos, aprender y comprender otras formas de ser y pensar la **vida**.



Anota que te llama la atención del texto que acabas de leer y por qué es importante el respeto a la diversidad cultural:

¡Hasta la próxima!

Miércoles 20 de enero

Español

Aprendizaje esperado: Identifica características y función de artículos de divulgación científica.

Las revistas de divulgación científica...

Vamos a recordar qué son las revistas de divulgación científica, el día 11 de enero iniciamos a platicar acerca de ellas.

Anota lo que recuerdes:



Recordemos: Las revistas de divulgación científica contienen textos informativos o expositivos que presentan y explican un tema de manera clara y con lenguaje literal. Las revistas de este tipo contienen estos elementos:

- Índice: se encuentra en el principio de la revista y sirve para localizar el contenido.
- Títulos y subtítulos: son útiles para ordenar la información en los artículos.
- Recursos gráficos: ilustraciones, fotografías, gráficas y tablas que complementan el texto y ofrecen información extra o sirven para ejemplificar lo que se dice.

Realiza lo que se indica: de las siguientes imágenes de revistas, encierra con color verde las que correspondan a las de divulgación científica.



Te invito a leer el siguiente texto:

Características y estructura de las revistas de divulgación científica Información que proporciona la portada de la revista

1. Formato: se trata del diseño que, número tras número, tiene la revista y que la identifica del resto. Es importante que la revista sea reconocible edición tras edición, es decir que mantenga el mismo formato.
2. Logo: conocido también como cabecera, es el elemento más identificable de la revista, junto con el formato fijo.
3. Información fija: destacan elementos técnicos como el código de barras y no tan técnicos, como la fecha, el número, la editorial.
4. Ilustración o motivo principal: es la imagen o ilustración que trata de captar la atención del lector.
5. Titulares principales y secundarios: aunque en última posición no deja de ser un elemento sumamente importante, ya que con ellos se aporta una mayor información al lector.

En la siguiente imagen de revista de divulgación científica, y con ayuda de alguien de tu familia identifiquen la información que debe contener la portada, señala y anota las que estén presentes:



¡Muy bien!, nos vemos en la siguiente sesión...

Miércoles 20 de enero

Artes.

Aprendizaje esperado: Utiliza las posibilidades de movimiento en un escenario al distinguir las relaciones de acción que existen en el espacio teatral.

El teatro.

El teatro occidental nació hace unos 2,600 años no como un arte sino como un ritual para venerar a sus dioses con el tiempo se hizo más popular y comenzaron a contar historias.

Una obra de teatro es la representación escénica de algún acontecimiento de la vida humana por parte de actores y actrices.

Para la representación de una obra de teatro es necesario considerar los aspectos Actores y actrices, Escenario, público y Guión teatral .

- **Actores y actrices.**-Son los encargados de representar a los distintos personajes de la historia.
- **Escenario.**- es un espacio destinado a la representación de artes escénicas (como obras teatrales, danza o música). Suele contar con una plataforma elevada para que el público pueda ver a los protagonistas con mayor facilidad.
- **El público.**- Es el conjunto de personas que se reúnen en un determinado lugar con algún fin (por lo general, para asistir a un espectáculo).
- **Guión Teatral.**- Es el documento que contiene el desarrollo de la obra teatral, es decir, la historia, o una trama o argumento el cual se desarrolla en tres tiempos o partes:
 1. exposición
 2. nudo y
 3. desenlace

A su vez, cada acto se encuentra dividido en escenas, las cuales serán marcadas cada vez que ingrese un personaje nuevo a la misma.

Entonces, una obra de teatro está estructurada en dos momentos, acto y escena.

Actividad.

Relaciona las columnas con lo que corresponde cada uno de los aspectos del teatro.

Actores y actrices



Es el conjunto de personas que se reúnen en un determinado lugar con algún fin (por lo general, para asistir a un espectáculo).

Escenario



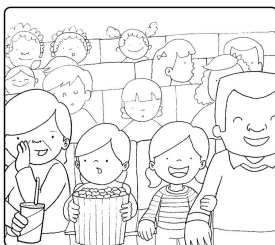
Es el documento que contiene el desarrollo de la obra teatral, es decir, la historia, o una trama o argumento el cual se desarrolla en tres tiempos o partes (exposición, nudo y desenlace).

Guión Teatral



Es un espacio destinado a la representación de artes escénicas (como obras teatrales, danza o música). Suele contar con una plataforma elevada para que el público pueda ver a los protagonistas con mayor facilidad.

El público



Son los encargados de representar a los distintos personajes de la historia.

Por el momento has terminado tu actividad seguiremos hablando del teatro y las obras nos vemos pronto. :)



Pausa Activa

Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 3 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Miércoles 20 de enero

Ciencias Naturales

Aprendizaje esperado: Explica la importancia de cuidar la naturaleza, con base en el mantenimiento de la vida.

La importancia y cuidado del medio ambiente

Sabías que el medio ambiente es el lugar o entorno donde viven los seres vivos y está formado por **agua, aire y suelo**.

Constantemente el ser humano ensucia su medio ambiente, perjudicando a sí mismo y a todos los demás seres vivos que viven a su alrededor.

¿Cómo contaminamos el agua?

Lo hacemos de la siguiente manera:

- Al arrojar desechos tóxicos a los ríos.
- Cuando los barcos derraman petróleo al mar.
- Al ensuciar las playas.
- Arrojando desechos tóxicos a los desagües.



¿Cómo contaminamos el aire?

Lo realizamos de estas formas:

- Al fumar.
- Con el humo que expulsan las fábricas y los automóviles.
- Al botar la basura sin embolsar.
- Cuando usamos aerosoles.
- Al quemar leña.
- Cuando cortamos demasiados árboles (deforestación).
- Al matar las plantas.



¿Cómo contaminamos el suelo?

Lo contaminamos haciendo lo siguiente:

- Al usar pesticidas en zonas agrícolas.
- Cuando arrojamamos basura en las calles.
- Al regarlo con agua sucia.
- Cuando no limpiamos las calles.
- Al talar y quemar los bosques.
- El sobrepastoreo (pastoreo excesivo)



Actividad

ahora que ya conoces un poco más sobre el medio ambiente y lo contaminantes resuelve el siguiente crucigrama.

La contaminación



- AEROSOL
- AIRE
- AGUA
- BASURA
- CONTAMINACIÓN
- DAÑOS
- DESECHOS
- DEFORESTACIÓN
- ENSUCIAR
- FUMAR
- MUERTE
- PESTICIDAS
- QUEMAR
- SUELO
- SOBREPASTOREO
- TÓXICO

Es importante cuidar el medio ambiente nos vemos en la siguiente actividad ;).

Jueves 21 de enero

Matemáticas

Contenido: Uso de fracciones del tipo $m/2n$ (medios, cuartos, octavos, etc) para expresar oralmente y por escrito medidas diversas.

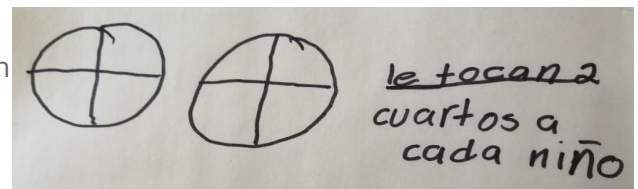
Aprendizaje esperado: Que los alumnos se familiaricen con la escritura numérica de fracciones. Así como representaciones de medios, cuartos y octavos.

¡A repartir! (parte 2)

Fernanda, alumna de una escuela de Hidalgo ha respondido los mismos problemas que tú hiciste el martes. Mira sus respuestas, observa con cuidado como lo hizo ¿está correcto?

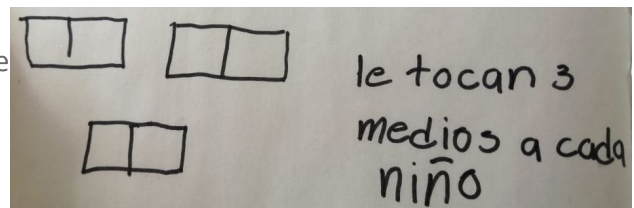
- Hay dos galletas redondas y se van a repartir en partes iguales entre cuatro niños ¿cuánto

le toca a cada niño?



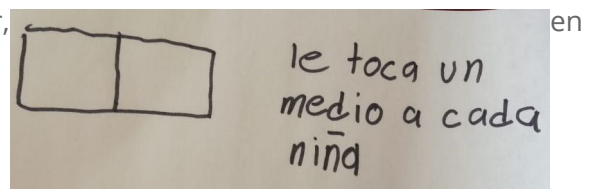
- Hay tres galletas en forma de rectángulo y se van a repartir, en partes iguales, entre dos

niños ¿cuánto le toca a cada niño?



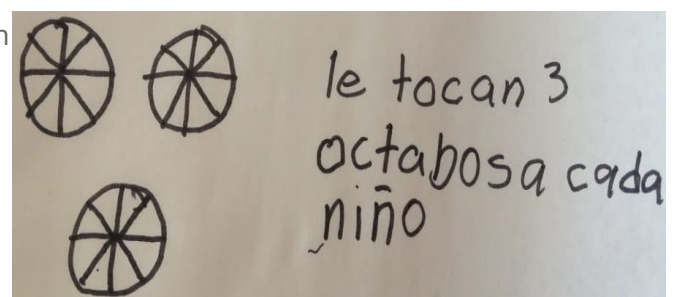
- Hay una barra de chocolate y se va a repartir, en partes iguales, entre dos niñas ¿cuánto

le toca a cada una?



- Hay tres pasteles redondos y se va a repartir en partes iguales entre ocho niños ¿cuánto le

toca a cada uno?



Después de responder los problemas su mamá de Fernanda le dijo que sus respuestas también se podían escribir así:

Problema 1	"Le tocan dos cuartos a cada niño"	$\frac{2}{4}$
Problema 2	"Le tocan 3 medios a cada niño"	$\frac{3}{2}$
Problema 3	"Le toca un medio a cada niña"	$\frac{1}{2}$
Problema 4	"Le tocan 3 octavos a cada niño"	$\frac{3}{8}$

Su mamá le explicó que esos números escritos de esa manera se llaman **FRACCIONES**. Y que tienen un significado especial.

Por ejemplo en el problema 2 de la fracción $\frac{3}{2}$ significa que las galletas se partieron en medios (a la mitad) y que a cada niño le tocan 3 mitades.

¿Qué quiere decir la respuesta de $\frac{2}{4}$ en el problema 1? Explica con tus palabras

¿Qué quiere decir la respuestas de $\frac{1}{2}$ en el problema 3? Explica con tus palabras

¿Qué quiere decir la respuestas de $\frac{3}{8}$ en el problema 4? Explica con tus palabras

Jueves 21 de enero

Formación Cívica y Ética.

Aprendizaje esperado: Identifica la importancia de elegir lo que es mejor para ella/ él y los demás.

Responsabilidad al elegir...

¿Recuerdas que hemos platicado de que todos los días hacemos elecciones?, ¿recuerdas el caso de Elena y Cristina?... Ahora vamos a platicar de la responsabilidad que tenemos al elegir ante distintas situaciones. Para aprender a elegir entre distintas posibilidades, sin dañarnos o dañar a otros, podemos apoyarnos en las siguientes preguntas:

- a) ¿Qué consecuencias puede tener para mí y para otras personas?
- b) ¿Qué necesito saber para elegir mejor?
- c) ¿Hay alguien a quien pueda lastimar?
- d) ¿Puedo platicar con esa persona y llegar a un acuerdo?
- e) ¿Qué otras opciones tengo?



En compañía de alguien de tu familia lean los siguientes casos y luego escribe en las líneas qué harías en cada situación:



Bety y Paula son muy buenas amigas. A Bety la invitaron a la fiesta de cumpleaños de Mariana el próximo viernes, pero a Paula no, porque no le cae bien a la familia de la festejada. Paula habla con Bety y le pide que no vaya a la fiesta, que mejor vayan juntas a patinar ese día, pero Mariana también es su amiga y ha esperado con emoción que vaya a su fiesta. ¿Tu qué harías?

Pepe tiene examen de matemáticas. A él le gusta esa materia y siempre ha sacado muy buenas calificaciones, pero esta vez no ha tenido tiempo de estudiar porque su abuelita se enfermó y está en su casa, lo que implica un gran desorden. Su amigo Mario le dice que no se preocupe, que él puede pasarle el examen. ¿Tú qué harías?



Escribe una situación que hayas vivido, en donde tuviste que elegir dentro de varias opciones:

► Cuando tienes que tomar una decisión, considera si lo que te **beneficia** puede afectar a otros. Por ello, tienes que actuar con **responsabilidad** y respetar los derechos de los demás.

Nos vemos en la siguiente sesión¡Hasta pronto!



Pausa Activa

Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 4 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Jueves 21 de enero

Querétaro la entidad donde vivo.

Intención didáctica:
Reconoce el impacto de las actividades de las personas en el medio ambiente.

Daños al medio ambiente.

Es importante comentar que, algunos cambios del paisaje, no solo logran bienestar en las personas, sino también dañan y contaminan el medio ambiente (suelo, agua, aire). con sustancias tóxicas y basura.

1. Observa las imágenes y escribe a cada una cómo afecta al medio ambiente:



<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
-------------------	-------------------	-------------------

2. Escribe tres actividades que realizan las personas de su localidad que afectan el medio ambiente:

Revista y artículos de divulgación científica...

¿Recuerdas que hemos platicado de los artículos y revistas de divulgación científica?, bueno pues ahora vamos a contestar estas preguntas relacionadas con este tema:

1. ¿Conoces alguna revista que publique artículos de divulgación científica?, ¿cuál?

2. ¿Qué tema te interesaría leer en un artículo de divulgación científica?

Te invito a leer el siguiente artículo.

Nuevas especies

Durante el año 2009 un grupo de científicos de California (EUA) describió 94 nuevas especies de seres vivos. En las profundidades de los océanos se descubrieron cinco especies de animales marinos, entre ellas el tiburón fantasma negro y un coral. El grupo en el que se encontraron más especies nuevas fue el de los artrópodos. Tan sólo en China se encontraron 36 especies de arañas. En California se encontraron 10 de las nuevas especies, entre ellas un escarabajo que habita en la nieve, cuatro ácaros que viven en las plumas de las aves, dos musgos y un insecto de color verde claro con alas transparentes y ojos dorados. El único mamífero nuevo es un fósil, un perro-mapache que vivió hace 3.3 millones de años y que cuenta con un pariente actual en Asia. El descubrimiento de estas especies permite entender la compleja red de los seres vivos y los cambios que ha tenido para habitar hasta en los lugares más difíciles.

De acuerdo a la información del artículo anterior realiza lo siguiente, subraya el enunciado según corresponda:

1. ¿Cuál de los siguientes enunciados resume el tema del artículo que leíste?

- a) El trabajo de los científicos de California.
- b) El descubrimiento de nuevas especies.
- c) Los fósiles que se han encontrado en el mundo.

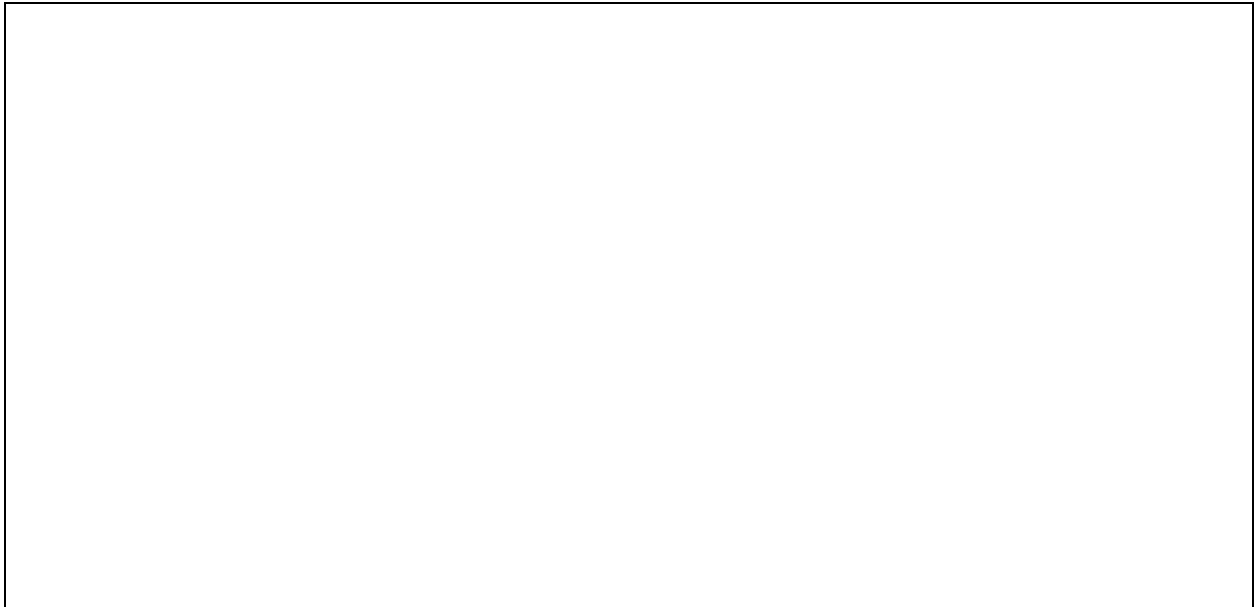
2. La información que proporciona el artículo es...

- a) Ejemplos de las nuevas especies que se encontraron.
- b) Dificultades que se tuvieron para encontrar las nuevas especies.
- c) Nombres de los científicos que encontraron las nuevas especies.

3. El artículo dice que los descubrimientos son importantes porque...

- a) Es muy divertido investigar sobre los seres vivos.
- b) Los científicos ganaron mucho dinero con su trabajo.
- c) Permiten conocer los cambios que han ocurrido en los seres vivos.

4. En el recuadro haz un dibujo para ilustrar el artículo que leíste.



¡Muy bien!, recuerda que en los artículos de divulgación científica se utilizan ilustraciones, dibujos o fotografías para ejemplificar, completar o especificar la información.

Viernes 22 de enero

Educación socioemocional.

Dimensión: Autoconocimiento
Habilidad socioemocional: Conciencia de las propias emociones
Indicador de logro: •Identifica cómo se manifiestan diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta; analiza sus causas y consecuencias.

Aprendamos sobre sensaciones corporales.

Lee la siguiente información con alguien de tu familia:

Las **sensaciones corporales** son todas las cosas que percibimos en nuestro cuerpo por medio de la vista, el tacto, el olfato, el oído o el gusto. Los sentidos envían mensajes a nuestra mente y, de esa manera, **generan emociones**.

Las sensaciones provocan emociones de bienestar, como la alegría o el agrado, o emociones aflitivas, como el disgusto y la preocupación.

Propuesta tomada de Barreto, V. (2018)

Platica con tu familiar ¿qué quiere decir lo que leyeron? ¿Qué son las sensaciones corporales?. Explica con tus palabras:

Además de las emociones de bienestar que se mencionan en el cuadro ¿cuáles otras crees que sean de bienestar?

¿Cuáles otras crees que son aflitivas?

Realiza la siguiente actividad. Propuesta tomada de Barreto, V. (2018)

1. Escribe con **rojo** los sentimientos que se expresan en una situación aflictiva y con **azul**, en una de bienestar.

tristeza alegría preocupación emoción enojo disgusto



Junto con tu familiar traten de identificar en qué parte del cuerpo sienten ustedes esas emociones:

EMOCIÓN	DÓNDE LA SIENTO YO	DÓNDE LA SIENTE MI FAMILIAR	¿QUÉ SIENTO YO?	¿QUÉ SIENTE ÉL O ELLA?
Tristeza				
Alegría				
Preocupación				
Emoción				
Enojo				
Disgusto				



Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 5 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Viernes 22 de enero

Artes

Aprendizaje esperado: Utiliza las posibilidades de movimiento en un escenario al distinguir las relaciones de acción que existen en el espacio teatral.

A escena.

Hoy realizaremos un juego con ejercicios en los cuales pondrás en práctica las acciones teatrales.

Con ayuda de un familiar, amigo , hermano o tus padres realiza lo que se indica.

Primero serás actor, y luego serás parte del público por esta razón debes hacer lo que te indique tu familiar en el diálogo cuando mencionan la palabra acción y una vez que tu lo hagas ahora te toca estar en el público y dar las indicaciones para que lo realice la otra persona.

El participante estará sentado en una silla, y te dará las indicaciones para que actúes lo que indica.

- | | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 1- trota como caballos | 5- siéntate como perro |
| 2- camina como león | 6- aplaude |
| 3- brinca como canguro | 7- realiza chasquidos con los dedos |
| 4- ahora gira de felicidad | 8.- corre como gallina |

Una vez que finalices de actuar ahora es momento de ser parte del público pero debes ayudar a tu familiar con el que estás para que él realice la mismas acciones que tú y lo puedas ver actuar.

Actividad

Contesta las siguientes preguntas.

1.-¿ Sentiste lo mismo cuando actuaste que cuando estabas como parte del público, explica tu respuesta?

2.- ¿Lograste expresarte libremente o tenías miedo, explica tu respuesta?

3.- Si tuvieras que actuar en una obra de teatro a la cual asiste mucha gente ¿cómo crees que te sentirías o que harías?

Autoevaluación.

Es momento de revisar lo que has aprendido en esta semana de trabajo. Lee cada enunciado y marca con una (X) el nivel donde consideras que te encuentras al término de las actividades:

	Siempre	A veces	Me faltó
Realicé las actividades conforme al programa de cada día de la semana.			
Las actividades las realicé la mayor parte del tiempo sin ayuda, de manera autónoma			
Leo cuidadosamente las actividades antes de hacerlas.			

Escribe, ¿cuál fue la actividad que más te gustó de esta semana?, ¿por qué?

¿Cuál actividad fue la que te costó mayor trabajo realizar?

¡Felicidades fue una semana excelente descansa y disfruta! ... ¡Te espero el lunes!

Semana del 25 al 29 de Enero.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
ESPAÑOL	MATEMÁTICAS	ESPAÑOL	MATEMÁTICAS	ESPAÑOL
CIENCIAS NATURALES	QUERÉTARO LA ENTIDAD DONDE VIVO	ARTES	FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA	EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL
PAUSA ACTIVA				
MATEMÁTICAS	FORMACIÓN CÍVICA Y ÉTICA	CIENCIAS NATURALES	QUERÉTARO LA ENTIDAD DONDE VIVO	ARTES
				AUTOEVALUACIÓN

La revista de divulgación científica...

Ya hemos platicado de este tema en días anteriores, realiza lo siguiente:

Une las columnas para formar las oraciones correspondientes:

El índice	se expone de manera clara y directa.
Los títulos	organizan y dividen la información en partes.
Los subtítulos	explican conocimientos de carácter científico.
El contenido	se emplea para localizar el contenido.
Los temas	se utilizan para referirse al tema de un texto.

Subraya con color verde las características de los textos expositivos.

1. Son textos en los que se asigna un significado especial a las palabras; dicho significado es diferente del que originalmente les corresponde.
2. Su función es comunicar información relevante por medio de la exposición y explicación de datos y ejemplos.
3. Se distinguen por emplear tecnicismos y tratar temas de interés científico.
4. Se emplea el lenguaje en sentido literal y predominan los verbos en tercera persona y en presente de indicativo.



Lee el siguiente párrafo y escribe si podría encontrarse en una revista de divulgación científica y por qué sí o no.

Anda el oso
en busca de aventuras.
Muy atento es su andar,
cuando frente a él
un ave se puso a cantar.
Muy sonriente la miró
pero ella prefirió volar.



Un dato interesante

Albert Einstein, reconocido científico del siglo xx, mantenía correspondencia con niños de todo el mundo. Ellos le escribían con ansias de "saber todo" sobre el mundo. Einstein sabía explicar de manera sencilla y con humor cualquier pregunta sobre temas científicos.



¡Muy bien por tu trabajo realizado!, nos vemos la siguiente sesión.... ¡Hasta pronto!

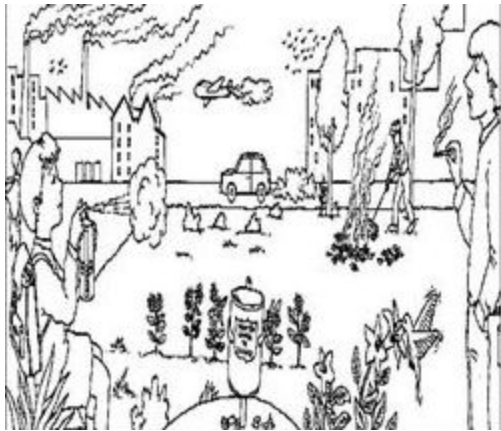
Lunes 25 de enero

Ciencias Naturales

Aprendizaje esperado: Explica la importancia de cuidar la naturaleza, con base en el mantenimiento de la vida.

La Contaminación del aire.

Recuerda la información que habíamos visto en la sesión pasada ahora observa las imágenes y contesta lo que se solicita en cada una:



La contaminación del aire en esta imagen se puede observar en : _____

Qué acciones puede hacer el hombre para evitar esta contaminación : _____

La contaminación del aire en esta imagen se puede observar en : _____

Qué acciones puede hacer el hombre para evitar esta contaminación : _____



Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 1 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Lunes 25 de enero

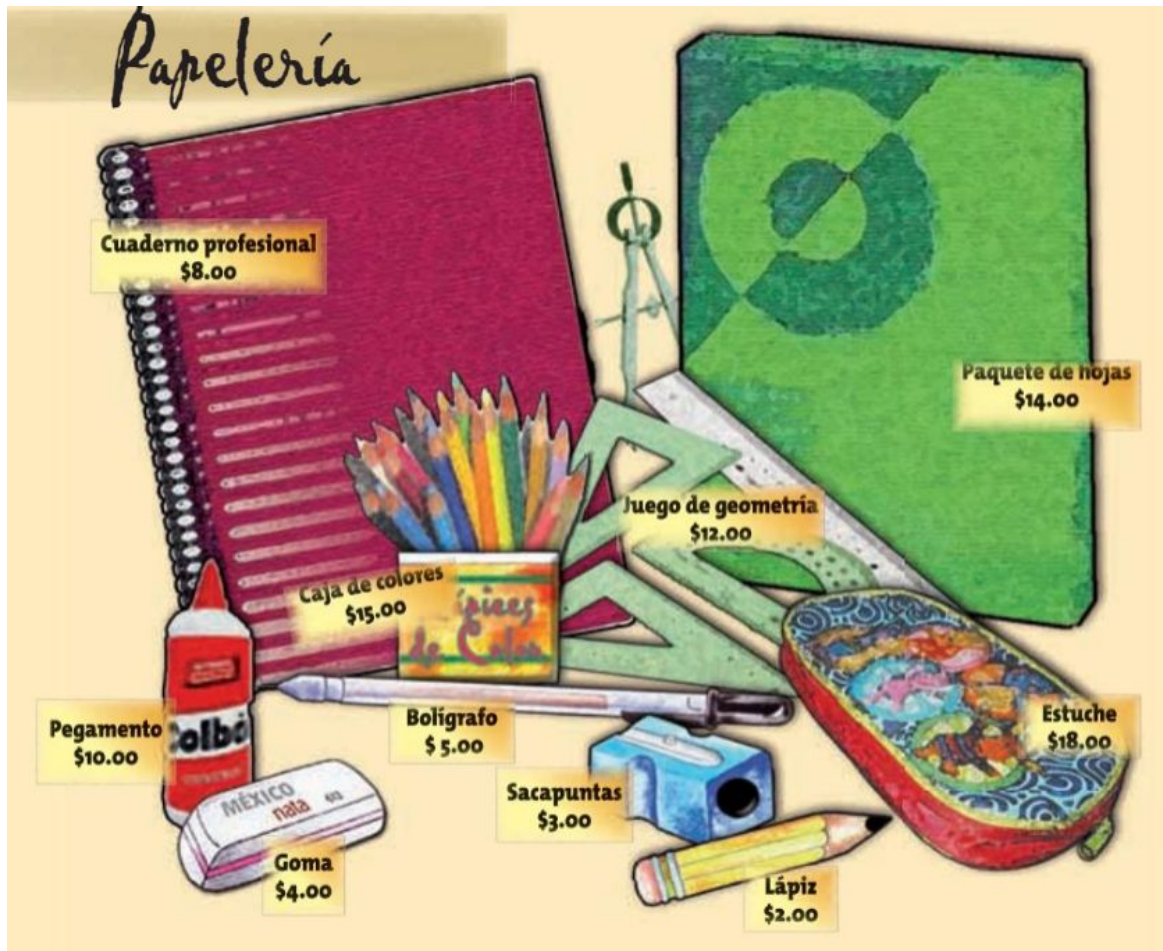
Matemáticas

Aprendizaje esperado:

Uso de la descomposición de números en unidades, decenas, centenas y unidades de millar para resolver diversos problemas.
Resolución de problemas aditivos y multiplicativos

La papelería.

María tiene una papelería y estos son algunos de los productos que vende:



- La maestra de una escuela le compró a María 25 cuadernos profesionales para todos sus alumnos. ¿cuánto tuvo que pagar? _____
- María compró una caja de sacapuntas que contiene 30 piezas. Si le vende toda la caja a la maestra ¿cuánto le debe cobrar? _____

- La mamá de Esteban fue a comprar varias cosas porque su hijo perdió la mochila de los útiles de la escuela. ¿Cuánto pagó de los siguientes productos: 3 gomas, un estuche, tres libretas profesionales, cuatro bolígrafos, un sacapuntas y lápices?

¿Cuánto le dieron de cambio si pagó con un billete de \$200?

- Dibuja una combinación de billetes y monedas que represente el cambio que recibió la mamá de Esteban

- Durante una semana María vendió en total 7 paquetes de hojas blancas. ¿Cuánto recibió por el pago de ese producto?

- Dibuja de dos maneras diferentes los billetes y monedas que representan esa cantidad de dinero:

Representación 1	Representación 2

Martes 26 de enero

Matemáticas

Contenido: Uso de fracciones del tipo $m/2n$ (medios, cuartos, octavos, etc) para expresar oralmente y por escrito medidas diversas.

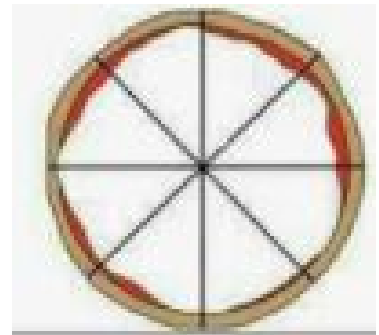
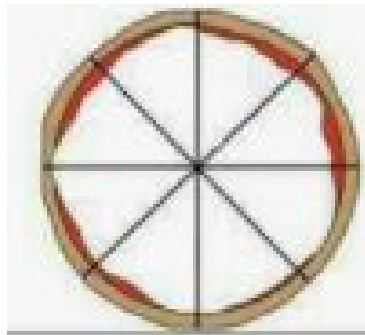
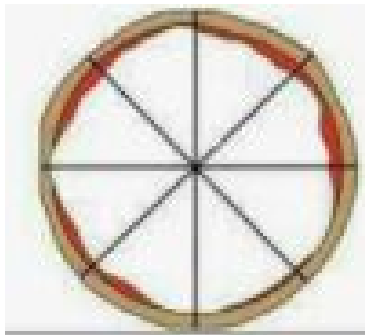
Aprendizaje esperado: Que los alumnos se familiaricen con la escritura numérica de fracciones. Así como representaciones de medios, cuartos y octavos.

La fiesta de Lucero

La abuelita de Lucero le ha organizado una fiesta por su cumpleaños, a la reunión fueron 7 amigos de Lucero invitados.

De comer darán pizzas y han comprado de 3 diferentes sabores. La abuelita las repartirá en partes iguales. Para que a todos los niños les toque lo mismo y no sobre nada.

Dibuja los ingredientes de las pizzas. Dibuja a los invitados y a Lucero y reparte la pizza que le correspondería a cada uno



La abuelita dijo que a cada niño le tocaron tres octavos de pizza ¿Es eso verdad? _____

¿Cómo se escribe esa cantidad en forma de fracción? (Elige la respuesta correcta)

()

$$\frac{3}{4}$$

()

$$\frac{3}{8}$$

()

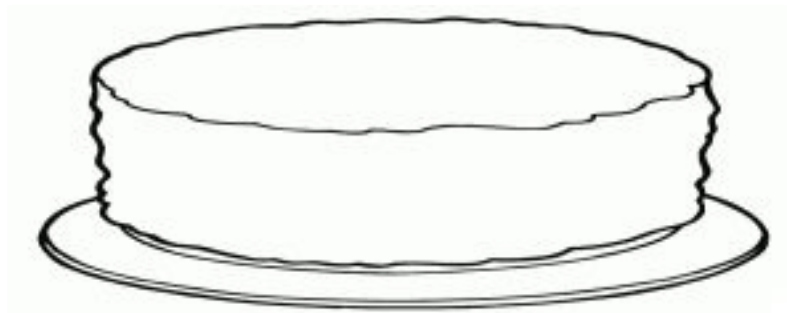
$$\frac{8}{3}$$

El papá de Lucero compró jugo para la fiesta. Compró 3 botellas de un litro de jugo ¿cuántos vasos podrán llenar con jugo si a cada vaso le cabe un cuarto de litro?



Como a Lucero le gustan mucho los pasteles de distintos sabores, su abuelita ha hecho un pastel decorado con cuatro ingredientes distintos. Dividió el pastel en cuartos y a un cuarto le puso fresa, a otro cuarto le puso durazno, a otro cuarto le puso chocolate y a otro chispitas de colores.

Divide el pastel como lo hizo la abuelita de Lucero y decóralo como ello lo hizo (dibuja)



Estos son los regalos que recibió Lucero. Un medio de ellos llevaban moño amarillo y el otro medio llevaba moño morado. Coloréalos.



Martes 26 de enero

Querétaro la Entidad donde vivo.

Intención didáctica: Reconoce el impacto de las actividades de las personas en el medio ambiente.

Las buenas acciones se suman.

Muchas de las actividades que se realizan en una localidad, generan gran cantidad de basura. Querétaro es uno de los estados que más basura produce en el país, principalmente en la Ciudad de Querétaro. De acuerdo con el Informe de gestión ambiental 2020, en promedio, cada persona genera alrededor de 1 kilo de basura al día, es decir, aproximadamente 365 kilos por año. En muchas ocasiones, desafortunadamente, la basura forma parte del paisaje de las localidades, la encontramos en calles, barrancas, tiraderos, ríos, lagunas y mares. La basura contamina el medio ambiente y afecta toda forma de vida. ¿Qué sucede en tu localidad con la basura que se produce?

Hay personas que se organizan para dar solución a situaciones que contaminan el medio ambiente, estas acciones son muy importantes por el beneficio que hacen al planeta, pudiera parecer que no es gran cosa lo que hacen, sin embargo cada pequeña acción se suma a todas las que hacen otras personas, por lo que es importante pensar en la gravedad que representa la contaminación y actuar en favor de disminuirla o erradicarla.

1. De las actividades que hacen las personas de tu localidad, que contaminan el medio ambiente, escribe las medidas que puede toma la gente para evitar aumenten:

2. Representa tu respuesta con un dibujo, en el que se aprecien las acciones que deben tomar las personas para evitar o disminuir la contaminación en tu localidad.

Martes 26 de enero

Formación Cívica y Ética.

Aprendizaje esperado: Identifica la importancia de elegir lo que es mejor para ella/ él y los demás.

Decidimos en colectivo...

¿Recuerda que hemos platicado de la responsabilidad de elegir?, bien te invito a leer el siguiente párrafo: Saber decidir es una habilidad que podemos poner en práctica en favor de nuestra comunidad, familia y escuela.

En compañía de alguien de un familiar lean el siguiente caso:



Las niñas y los niños de una comunidad rural organizaron una campaña para denunciar que una fábrica que procesa alimentos derivados del pollo está contaminando el aire de la comunidad, con el olor que despiden diariamente. Debido a ello la gente ha empezado a enfermar de las vías respiratorias. Pero no saben si deben exigir que la clausuren o que siga funcionando, ya que a la vez muchas personas de la comunidad trabajan en ella y, de ganar la denuncia, se quedarían sin trabajo. Al mismo tiempo, saben que tener aire limpio es importante para la salud de todos los habitantes de la comunidad.

Imagina que tú y tu familia participan en la campaña y decidirán si la fábrica continúa funcionando o se cierra.

¿Qué harían?, lean estas opciones:

Dejar que la fábrica se quede cerca de la comunidad para asegurar el trabajo de las personas.

Cerrarla para que no se contamine el aire.

En las líneas escribe que decisión tomaron y cómo la llevarían a cabo:

Para finalizar lean el siguiente párrafo:

► En ocasiones, las decisiones que debemos tomar no dependen sólo de nosotros, sino que necesitamos contar con mayor información, dialogar con otros y llegar a acuerdos. Decidir en colectivo, escucharnos, ser empáticos y comprendernos son partes esenciales del respeto a la dignidad de todos.

Miércoles 27 de enero

Español

Aprendizaje esperado: Encuentra patrones ortográficos en palabras derivadas de una misma familia léxica.

Familias de palabras...

Lee detenidamente las palabras de cada recuadro:

experimento
inventados
divulgado
experiencia

divulgador
experimentar
inventor

experimentando
invención
divulgar

invento
experimental
divulgación
inventar

Después de leer contesta la siguiente pregunta: ¿Cómo las agruparías y por qué?

Cuando tengas duda acerca de la ortografía, recurre a la familia a la que pertenece la palabra; de esa manera, casi siempre podrás escribir de manera correcta

Recuerda: el grupo de palabras que tienen una raíz común, forman parte de una familia de palabras, ya que comparten significado y ortografía. Por ejemplo: las palabras científica, científicos y científicamente son parte de una familia, y por su significado todas se relacionan con la palabra ciencia.

De los recuadros anteriores, agrupa las palabras según corresponda:

inventar	divulgar	experimentar

Observa las imágenes y forma familias de palabras:









¡Muy bien!, nos vemos la próxima sesión...

Miércoles 27 de enero

Artes.

Aprendizaje esperado: Utiliza las posibilidades de movimiento en un escenario al distinguir las relaciones de acción que existen en el espacio teatral

El Guión de teatro.

Recuerda que en la sesión anterior hablamos del teatro en esta ocasión elaborarás un personaje para representar una obra teatral donde sea único el personaje debido a que como sabemos la contingencia no te permite estar en el salón pero tú sólo puedes hacer tu propia obra así que imagina tu personaje y lo que hará para que posteriormente lo pongas en práctica.

Nombre del personaje: _____

Características: _____

Vestuario o escenario que usaras: _____

Describe lo que hace : _____

Dibuja al personaje como lo imaginas

Practica un poco de lo que escribiste de tu personaje para que en la próxima sesión puedas presentarle tu pequeña representación teatral a algún familiar.



Pausa Activa

Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 3 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Miércoles 27 de enero

Ciencias Naturales.

Aprendizaje esperado: Explica la importancia de cuidar la naturaleza, con base en el mantenimiento de la vida.

La Contaminación del agua.

Con las siguientes palabras completa el texto.

tóxicos	arrojan	derraman	arrojando
petróleo	ensucia	desagües	ríos

La contaminación del agua surge cuando se _____ desechos _____ a los _____, también cuando los barcos _____ el _____ al mar.

Cuando el ser humano _____ las playas _____ los desechos tóxicos a los _____.

observa la siguiente imagen y escribe como el ser humano puede prevenir la contaminación del agua.



Escribe tus propuestas para evitar la contaminación del agua.

Muy buen trabajo, recuerda cuidar el medio ambiente :)!

Jueves 28 de enero

Matemáticas

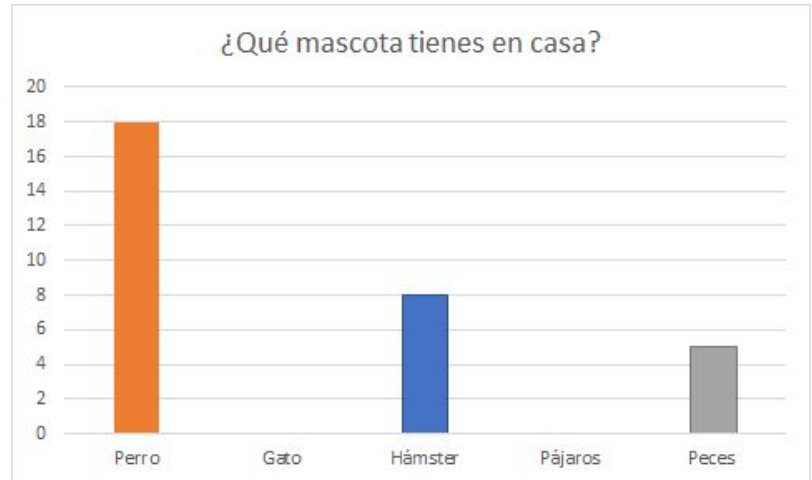
Aprendizaje esperado:

Los abordados en el mes

Repaso

- ★ ¿Recuerdas las gráficas de barras? En la escuela de Lorenzo hicieron una encuesta sobre las mascotas de los niños de tercer grado. Estos fueron los resultados: (completa la gráfica)

Mascota	Frecuencia
Perro	18
Gato	10
Hámster	8
Pájaros	12
Peces	5



Responde las preguntas:

1. ¿Cuántos alumnos fueron encuestados en total? _____
2. ¿Qué mascota es la que más tienen los estudiantes de tercer grado? _____
3. ¿Qué mascota es la que tienen menos? _____
4. ¿Cuántos niños más dijeron que tienen perros comparados a los que tienen gatos? _____

- ★ René ha ahorrado \$725 pesos. Dibuja dentro de la alcancía la cantidad que tiene ahorrado

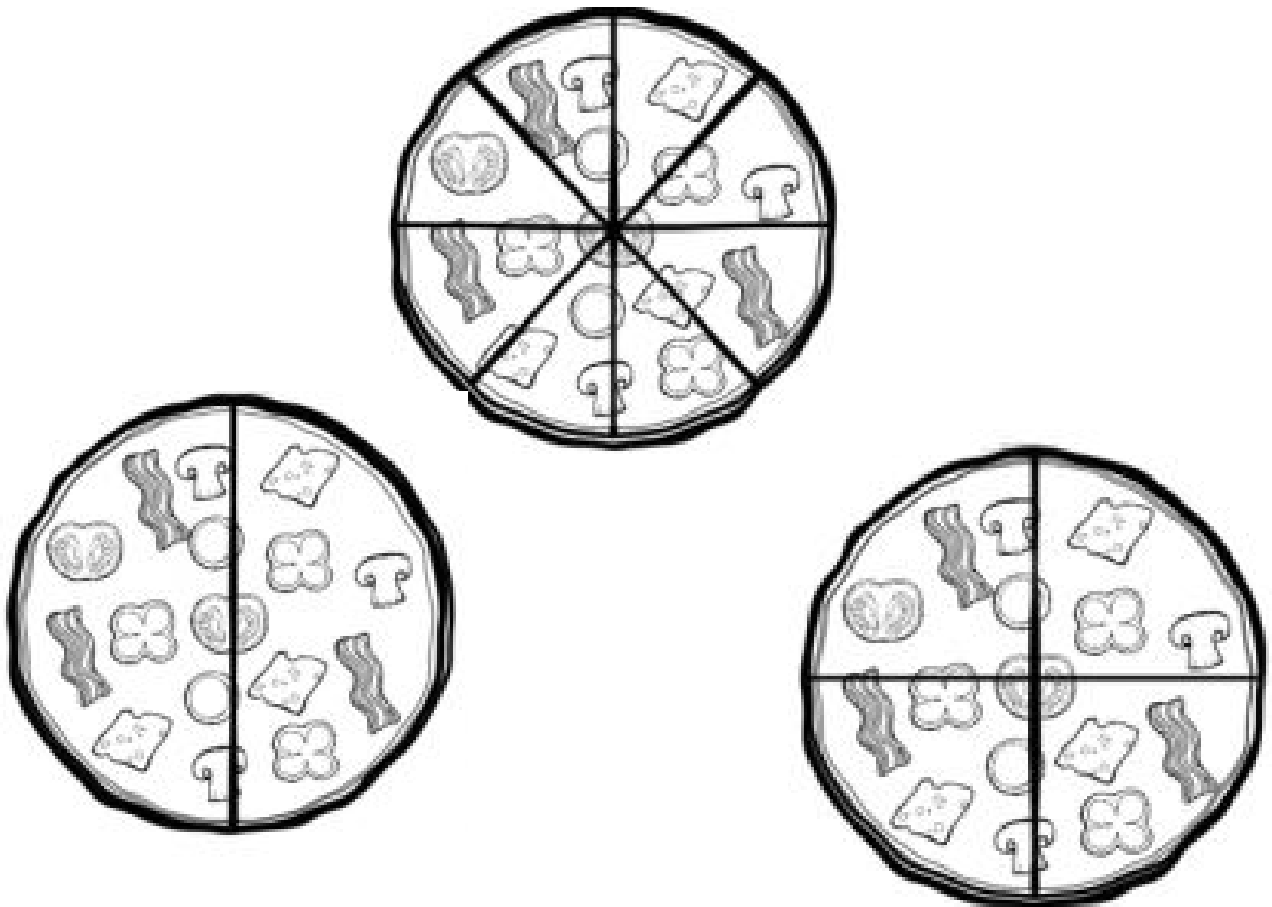


- ★ ¿Recuerdas que jugaste basta numérico?. Pedro también jugó en su casa. Revisa su tabla y pon el puntaje que ganó en cada jugada. Imagina que nadie repitió la respuesta correcta, entonces por cada respuesta correcta dale 2 puntos.

Número	+10	-2	+15	-8	-3	+100	-30	TOTAL
15	25	23	38	30	27	127	97	
20	30	28	43	40	37	137	107	
8	18	20	35	43	40	140	110	

- ★ Colorea las pizzas. Después realiza lo que se indica:

- Encierra de verde la pizza que está dividida en cuartos
- Encierra de azul la pizza que está dividida en medios
- Encierra de naranja la pizza que está dividida en octavos



Jueves 28 de enero

Formación Cívica y Ética.

Aprendizaje esperado: Identifica la importancia de elegir lo que es mejor para ella/ él y los demás.

Decisiones en favor de la comunidad...

Ya hemos platicado de la importancia de saber elegir tomando en cuenta los derechos de los demás y no dañarlos, ahora te invito a leer lo siguiente:



Todos podemos participar en acciones que favorezcan el bienestar de la comunidad, la familia, el cuidado del medio ambiente y el respeto a la dignidad de las personas.

En esta ocasión te proponemos que:

1. Con ayuda de tu familia pónganse de acuerdo para organizar una campaña en la cual difundan la importancia del respeto y tratar con dignidad a las personas.

Lean esta frase que está escrita en una variante del náhuatl que se habla en la región de la huasteca hidalguense y significa:

Amo
ximokamaysakua,
kuali titetik
tlalis mokamanal.

No te quedes
en silencio,
tienes derecho
a opinar.

2. Ahora identifiquen alguna situación que hayan observado en su comunidad o colonia en la cual no se cumple algún derecho de las niñas y los niños; por ejemplo: el derecho a la recreación, a ir a la escuela o a participar en la toma de decisiones.

3. Ya que tienen identificada la situación, anótala aquí:

4. Elaboren una lista de acciones para evitar que siga ocurriendo esa situación:

5. Para elegir las acciones, tomen en cuenta las siguientes consideraciones:

- Tener claro lo que quieren
- Identificar aspectos a favor y en contra
- Considerar las consecuencias de las acciones propuestas y si afectan a otras personas
- Reconocer los límites de su acción, por ejemplo: no ponerse en riesgo



¡Bien, ya tienen organizada su campaña!, en la siguiente sesión continuaremos con la segunda parte.... ¡Hasta la próxima!



Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 4 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Jueves 28 de enero

Querétaro la entidad donde vivo.

Intención didáctica: propone posibles soluciones a un problema que daña el medio ambiente.

Mi campaña para atender el problema.

¿Sabes que es una campaña? Una campaña está conformada por varias acciones para informar y atender un problema que afecta a una localidad o a un grupo de personas.

1. De los problemas que identificaste que afectan el medio ambiente de la localidad donde vives, ¿Cuál consideras que es el principal o el que requiere de una pronta atención?

2. ¿Cuáles son las causas que lo provocan?

3. Escribe 2 acciones para disminuir o solucionar el problema identificado y el tiempo en el que las pudieras realizar:

Acción 1:	Fecha de realización: _____

Acción 2:	Fecha de realización: _____

4. ¿Con qué medio se te ocurre que pudieras difundir tu campaña para que otras personas puedan colaborar en ella?

Viernes 29 de enero

Español

Aprendizaje esperado: Identifica las características generales de las autobiografías.

¿Qué es la autobiografía?



Lee el siguiente texto y subraya con color azul los verbos en pretérito:

Me llamo Rigoberta y nací en Chimel, un pueblo de Guatemala, en el año de 1959. De pequeña viví en una población rural. Me gustaba ver el bosque, los campos verdes de maíz y los ríos. A medida que fui creciendo me fui interesando por defender los derechos humanos de mi país. En 1992 gané el premio Nobel de la Paz por dicha labor.

Fuente: Rigoberta Menchú con Dante Llano, Alfaguara Infantil.

Comenta con alguien de tu familia lo que acabas de leer, y contesta estas preguntas:

¿De quién se habla en el texto anterior?

¿En qué lugar y fecha nació el personaje?

¿Qué logro cuenta de su vida?

¿De qué tiempo son las acciones narradas?

Encierra las oraciones escritas en primera persona.

Su abuelo le contaba bellas historias.

Viví en una comunidad rural.

De niña le gustaba mojarse en el río.

Desde pequeña aprendió a recoger miel.

Me llamo Rigoberta y nací en Chimel.

En 1992 gané el premio Nobel de la Paz.

La autobiografía es un texto escrito por alguien que narra acontecimientos de su vida. Se escriben en primera persona y se habla de hechos del pasado.

El autor cuenta sucesos importantes en orden, según ocurrieron, como el lugar y la fecha en que nació, aspectos relevantes de su historia y sus logros personales.



Autobiografía



En la próxima sesión continuaremos platicando de la autobiografía.... ¡Hasta pronto!

Viernes 29 de enero

Educación socioemocional.

Dimensión: Autoconocimiento
Habilidad socioemocional: Conciencia de las propias emociones
Indicador de logro: •Identifica cómo se manifiestan diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta; analiza sus causas y consecuencias.

¿Qué siento?

Observa a los niños de la siguiente imagen y trata de imaginar qué es lo que están sintiendo, escríbelo en cada línea.



Ejemplo: miedo



¿Qué crees que haya pasado cada niño o niña para experimentar esa emoción?

Ejemplo	¿Qué le pudo haber pasado? Imagina la historia
Niño 1	
Niña 2	
Niño 3	
Niño 4	



Es momento de llevar a cabo tu “Pausa Activa” del día por eso te invito a revisar el anexo 5 en el cual encontrarás las indicaciones de lo que debes realizar.

Viernes 29 de enero

Artes

Aprendizaje esperado: Representa situaciones dramáticas reales o ficticias.

A escena

Hola es momento de poner en práctica el pequeño guión que redactaste el miércoles 27 en la actividad de Artes invita a un familiar a que observe tu actuación y después contesta las preguntas.

1.- ¿Qué sentiste al realizar la puesta en escena de tu pequeño Guión teatral?

2.-¿ Esas complicaciones se te presentaron para realizar tu puesta en escena?

3.-¿Cómo te sentiste al ser el único actor de la obra?

4.-¿Te gustaría volver a realizar una obra de teatro tú solo con más personas y escribe el porqué de tu respuesta?

5.- Pide a la persona que vio tu representación teatral que te de su punto de vista de lo que observo y escríbelo aquí.

Autoevaluación.

Es momento de revisar lo que has aprendido en esta semana de trabajo. Lee cada enunciado y marca con una (X) el nivel donde consideras que te encuentras al término de las actividades:

	Siempre	A veces	Me faltó
Realicé las actividades conforme al programa de cada día de la semana.			
Las actividades las realicé la mayor parte del tiempo sin ayuda, de manera autónoma			
Leo cuidadosamente las actividades antes de hacerlas.			

Escribe, ¿cuál fue la actividad que más te gustó de esta semana?, ¿por qué?

¿Cuál actividad fue la que te costó mayor trabajo realizar?

¡Felicidades fue una semana excelente descansa y disfruta! ... ¡Te espero el lunes!



Fuentes de consulta

Libros

Barreto, V.(2018) Educación Socioemocional 3. Santillana, México.

Editorial Santillana (2015) Edición anotada para el profesor. La Guía Santillana 3. Actividades para aprender, convivir y ser. México.

Montenegro, Editores (2015). Me divierto y aprendo 3. México

SEP (1993) Fichero de actividades didácticas. Matemáticas. Tercer grado. México

SEP (2015) Matemáticas. Tercer grado. México,

SEP (2016) PNCE. Cuadernillo de actividades para el alumno. Educación Primaria.

SEP (2019) Ciencias Naturales. Tercer grado. México.

SEP (2019) Educación Artísticas. Tercer grado. México.

SEP (2019) Español. Tercer grado. México.

SEP (2020) Formación Cívica y Ética. Tercer grado. México.

SEP (2019) Desafíos Matemáticos. Tercer grado. México.

SEP (2020) Mi localidad (Historia y geografía) Querétaro. Tercer grado. México

NOTA: Las imágenes utilizadas en este cuadernillo han sido tomadas de distintas páginas de internet para fines educativos sin intención de lucro.

Anexos

Anexo 1.- Pausa Activa

¡Ejercítate!

- 1.- Levántate, respira por la nariz y suelta el aire por la boca, repite esta acción 5 veces.
- 2.- Realiza una repetición de cada postura durante un minuto
- 3.-Una vez que realizaste los ejercicios... Es momento de Continuar :)...



armadillo



arado



leon



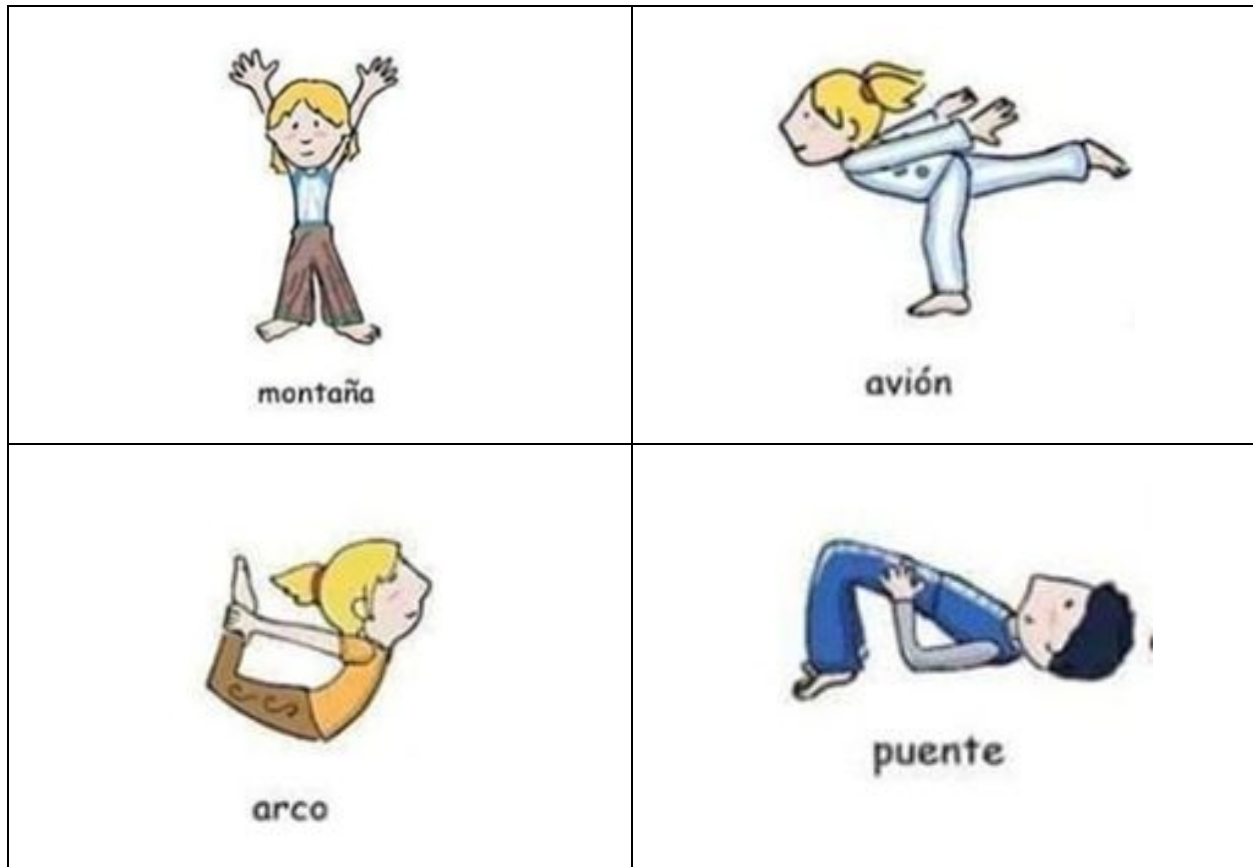
ardilla



guerrero

¡Ejercítate!

- 1.- Levántate, respira por la nariz y suelta el aire por la boca, repite esta acción 5 veces.
- 2.- Realiza una repetición de cada postura durante un minuto
- 3.-Una vez que realizaste los ejercicios... Es momento de Continuar :)...

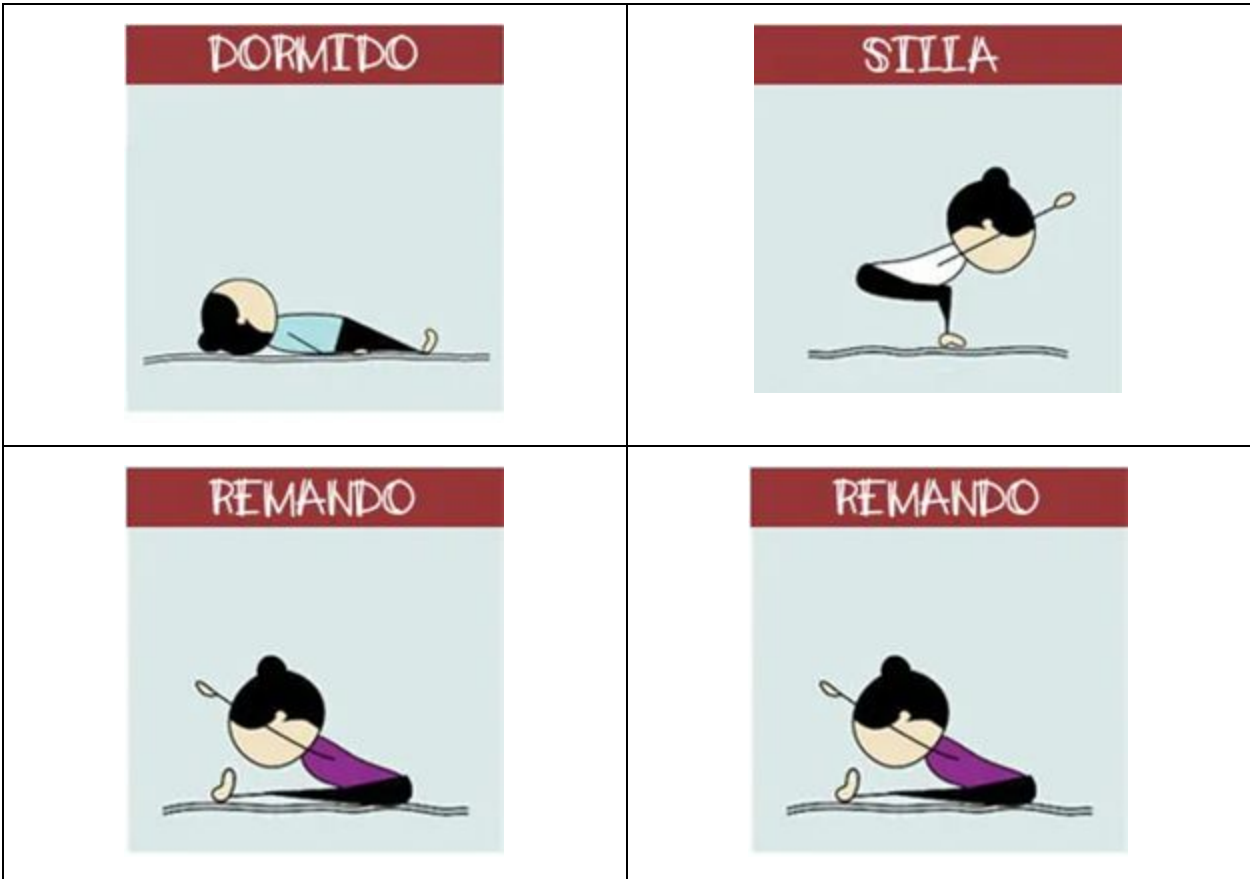




Anexo 3 .- Pausa Activa

¡Ejercítate!

- 1.- Levántate, respira por la nariz y suelta el aire por la boca, repite esta acción 5 veces.
- 2.- Realiza una repetición de cada postura durante un minuto
- 3.-Una vez que realizaste los ejercicios... Es momento de Continuar :)...

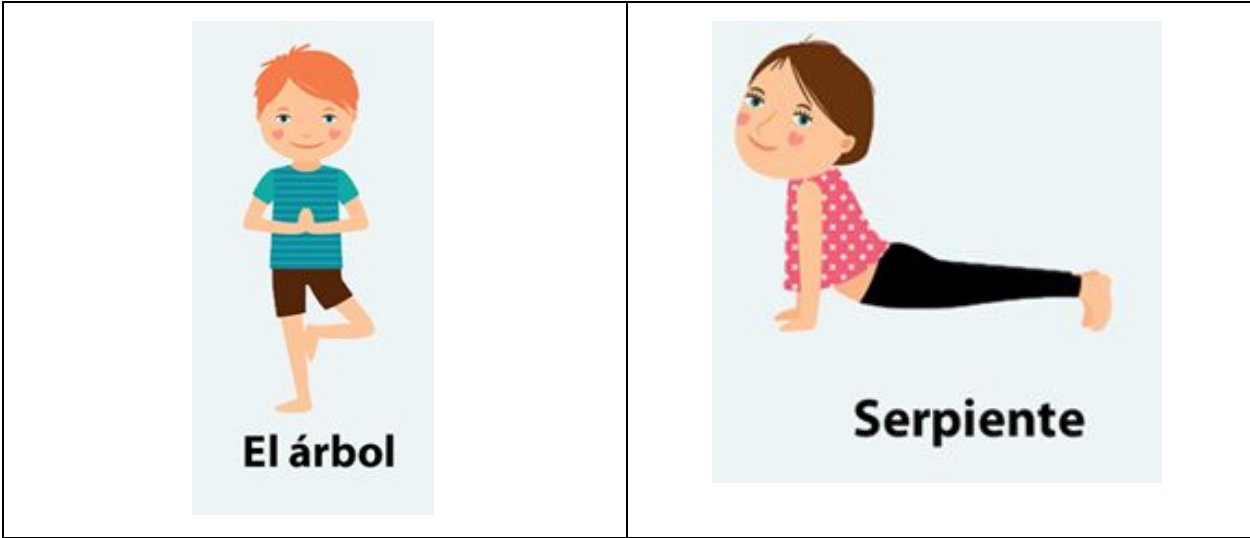




Anexo 4 .- Pausa Activa

¡Ejercítate!

- 1.- Levántate, respira por la nariz y suelta el aire por la boca, repite esta acción 5 veces.
- 2.- Realiza una repetición de cada postura durante un minuto
- 3.-Una vez que realizaste los ejercicios... Es momento de Continuar :)...





Anexo 5 .- Pausa Activa

¡Ejercítate!

- 1.- Levántate, respira por la nariz y suelta el aire por la boca, repite esta acción 5 veces.
- 2.- Realiza una repetición de cada postura durante un minuto
- 3.-Una vez que realizaste los ejercicios... Es momento de Continuar :)...





