



# Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la **vida educa**  
la **educación da vida!**



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Tercer grado

**¡El encuentro de  
dos mundos!**

## Objetivo

Proporcionar un recurso para que, a través de preguntas, lecturas, retos y más actividades relacionadas con la Celebración del día de la Raza, para que aprendas y descubras más conocimientos en este grado escolar.



# ¿Cómo lo queremos lograr?

Durante este tiempo de trabajo en el hogar, debes realizar las tareas escolares que tu maestro te propone para que sigas aprendiendo desde casa.

Para lograrlo te recomendamos lo siguiente:

- **Lee con atención las actividades y atiende las indicaciones para resolverlas.**
- **Organiza tu tiempo en casa, dedicando parte de éste para tus actividades escolares.**
- **Elige un lugar especial de la casa para cumplir con tus tareas.**
- **Elimina todo lo que te pueda distraer como música, tv, videojuegos, etc.**
- **Pide ayuda a algún familiar para que te acerque todos los materiales que se necesiten antes de comenzar.**
- **Al finalizar, comenta las actividades que hiciste con algún miembro de la familia, esto te puede ayudar a encontrar posibles errores.**



Español



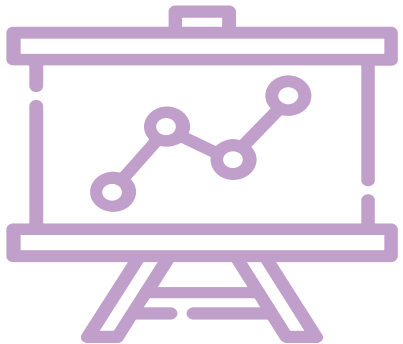
A B C

Imagen:

<https://pixabay.com/es/vectors/c%C3%ADrculo-manos-trabajo-en-equipo-312343/>

## ¿Qué queremos lograr?

- **Emplea directorios para el registro y manejo de información.**
- **Identifica la utilidad del orden alfabético.**
- **Usa mayúsculas y abreviaturas en la escritura convencional de nombres y direcciones.**
- **Separa palabras de manera convencional.**

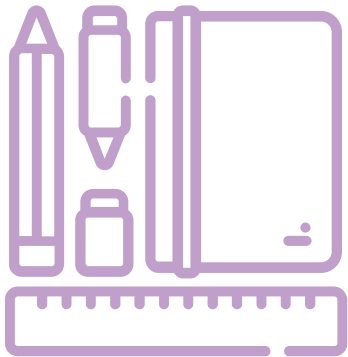


## ¿Qué conoceremos?

- Utilidad de los directorios para organizar información por escrito.
- Localización de información específica a partir del orden alfabético.
- Utilidad de los formatos para organizar información.
- Uso del orden alfabético.
- Mayúsculas para la escritura de nombres propios.
- Segmentación convencional de palabras.



## Productos

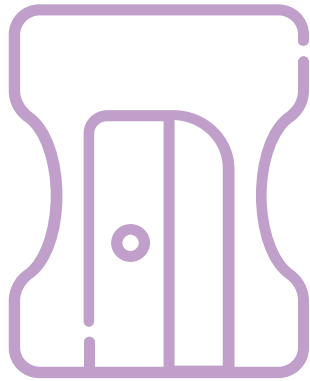


## ¿Qué elaboraremos?

- Directorio de datos de contacto de familiares.



# ¿Qué necesitamos?



## Materiales y recursos

- Cuaderno de trabajo.
- Lápiz, borrador, colores.
- Hojas blancas y de colores.
- Regla.
- Recibos de servicios.
- Datos de contacto de familiares.

**¡Para iniciar!**



Imagen:

<https://pixabay.com/es/illustrations/chica-rosa-ni%C3%B1o-sonriendo-mirada-2462942/>

¿Qué sucedió el  
12 de Octubre  
de 1492 ?

¿Has visto un  
directorio?

¿Por qué razón  
llamaron indios  
a las personas que se  
encontraron los  
españoles ?

¿Qué función tienen  
los directorios?

**¡Hola de nuevo!**  
Me encanta que sigamos  
trabajando juntos.  
Ahora te invito a que  
investiguemos un suceso muy  
importante que cambió la  
historia del mundo.  
¿Te doy una pista?  
12 de octubre

Justo en la noche del 11 al 12 de octubre de 1492 se dio el grito de "¡Tierra!", y la historia de Europa y de América cambió de manera irreversible. Así descubrió Cristóbal Colón el posteriormente llamado "Nuevo Mundo"



**¡A trabajar!**



**Estas son las actividades que  
te proponemos:**

- 1.- El que busca, encuentra.
- 2.- Directorios por aquí y por allá.
- 3.- ¿En qué son iguales y en qué diferentes?
- 4.- ¿Quién va primero y quién después?
- 5.- ¿Qué datos debe llevar un directorio?
- 6.- Y las abreviaturas... ¿Para qué?
- 7.- ¡Vamos a jugar con las palabras!

# 1. El que busca, encuentra

1. Lee las preguntas y contéstalas en tu cuaderno.

- a) ¿Qué haces para localizar un número de teléfono?
- b) ¿Dónde anotas los teléfonos y domicilios de tus conocidos?
- c) ¿Conoces los directorios?
- d) ¿Para qué sirven?

2. Pide ayuda a un familiar, para que juntos busquen uno o varios directorios que puedan tener.

Una vez que los tengas, hojéalos, pon atención en la organización y estructura.

Puedes ayudarte contestando estas preguntas:

- a) ¿Qué información contienen?
- b) ¿Cómo está organizada la información?

## Dato importante:

Los directorios contienen información útil para localizar los datos de contactos de las personas, negocios, etc. Existen diferentes tipos de directorios, esto es dependiendo la necesidad que se tenga tanto de ofrecer algún servicio, como de buscar datos de contactos específicos.

Imagen:

<https://pixabay.com/es/vectors/pirata-hombre-ladr%C3%B3n-humana-515834/>

3. Este marinero, busca los datos de contacto de algunas personas y lugares, pero está confundido, ayúdalo relacionando los cuadros.



( ) El marinero quiere comprarse un sombrero nuevo, ¿Dónde puede encontrar los datos de su tienda favorita?

a) Directorio médico

( ) Al marinero le duele mucho la muela, ¿Dónde puede encontrar los datos de su dentista?

b) Directorio personal

( ) El marinero necesita los datos de la escuela de su sobrino, ¿dónde puede encontrar los datos de la escuela?

c) Directorio comercial

( ) ¿En dónde puede buscar el marinero la dirección de su tío Marco?

d) Directorio escolar



## 2. Directorios por aquí y por allá



1. Observa con atención los siguientes ejemplos de directorio.

Equipo de fútbol infantil	
NOMBRE	TELÉFONO
Andrés	3336445123
Alberto	3367459010
Brayan	4437689901
Carlos	3324519899
Daniel	3313664273
Luis	3315986745
Omar	5534567822
Pedro	4423454678

Directorio familiar		
Nombre	Dirección	Teléfono
Díaz González, María	Presa #22-A	3315785510
Escamilla González, Flor	Calle Laurel #7	3345678900
Fam. González Solís	Río Bravo #223	331245678790
Fam. Huerta González	Av. Revolución #301	3342526678
González Pérez, Luis	Calle Fresno #22	3344569809
Solís Tapia, Laura	Francia #1234- B	3312453465

2. Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- a) ¿Cuáles datos son similares en los directorios revisados?
- b) ¿Por qué algunos tienen datos distintos?
- c) ¿Su utilidad es la misma?

Imágenes:

<https://pixabay.com/es/vectors/ancla-marinos-de-seguridad-n%C3%A1utica-42457/>

Directorio médico		
Especialidad	Nombre del médico	Teléfono
Cardiólogo	Dr. Esteban Villalpando	3312288909
Dentista	Dra. Laura Mora	3344563211
Ginecólogo	Dr. Carlos González	445678993
Nefrólogo	Dr. Mario Cázares	3354877768

### 3. En qué son iguales y en qué diferentes



1. Después de observar los directorios anteriores, escribe en tu cuaderno, las características principales de cada uno en una tabla como la siguiente:

Información que contiene	Directorio equipo de fútbol	Directorio familiar	Directorio médico
Nombre			
Dirección			
Teléfono			
Ocupación			

2. Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- a) ¿Cuáles datos son similares en los directorios revisados?
- b) ¿Por qué algunos tienen datos distintos?
- c) ¿Su utilidad es la misma?

#### Dato importante

Para facilitar su consulta, los datos en un directorio se organizan en orden alfabético como observaste. Los directorios que revisaste comienzan con la letra A, ya sea por el nombre o por el primer apellido de las personas. Organizados de esta forma facilitan la localización de los datos de la persona o del servicio que requerimos.

Imagen:

<https://pixabay.com/es/illustrations/barco-helm-de-direcci%C3%B3n-n%C3%A1utica-3447009/>

## 4. ¿Quién va primero y quién después?

1. El capitán Cristóbal Colón, está organizando a sus marineros para la travesía que les espera, ayúdale a ordenar alfabéticamente algunos nombres que lleva en la lista. Cópialos a tu cuaderno en una lista ya ordenada.

Juan de Medina

Luis de Torres

Rodrigo Jerez

Diego Oviedo

Martín Alonso  
Pinzón

Rodrigo de Triana

Miguel de Cuneo

Diego Alvar



Imagen:

<https://pixabay.com/es/vectors/crist%C3%B3bal-col%C3%B3n-explorador-italiano-1296470/>

## 5. ¿Qué datos debe llevar un directorio?

1. Con ayuda de un familiar, localiza algún recibo de los servicios que llegan a tu casa, como luz, teléfono, gas, agua. Observa qué datos de identificación personal se encuentran en él, por ejemplo, ¿cuál es tu dirección y tu número telefónico?, ¿cuál es el código postal de tu colonia o comunidad? Pregunta a tu familia qué datos personales (domicilio, teléfono, correo electrónico) puedes compartir alguien más.



Nombre: \_\_\_\_\_

Calle: \_\_\_\_\_ No. \_\_\_\_\_

C.P.: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Cel.: \_\_\_\_\_

Horario de trabajo: \_\_\_\_\_

2. Una buena idea, sería que con ayuda de tus familiares, organices un directorio telefónico, en donde tuvieras los datos de contacto de tus familiares y vecinos, para evitar salir de tu casa en tiempos de confinamiento, y seguir teniendo contacto frecuente a distancia por si existiera algún tipo de emergencia o alguien necesitara apoyo. Para ello te puedes ayudar con un formato como el de la siguiente hoja:

Imagen:

<https://pixabay.com/es/illustrations/tres-m%C3%A1stiles-velero-crist%C3%B3bal-col%C3%B3n-1280890/>



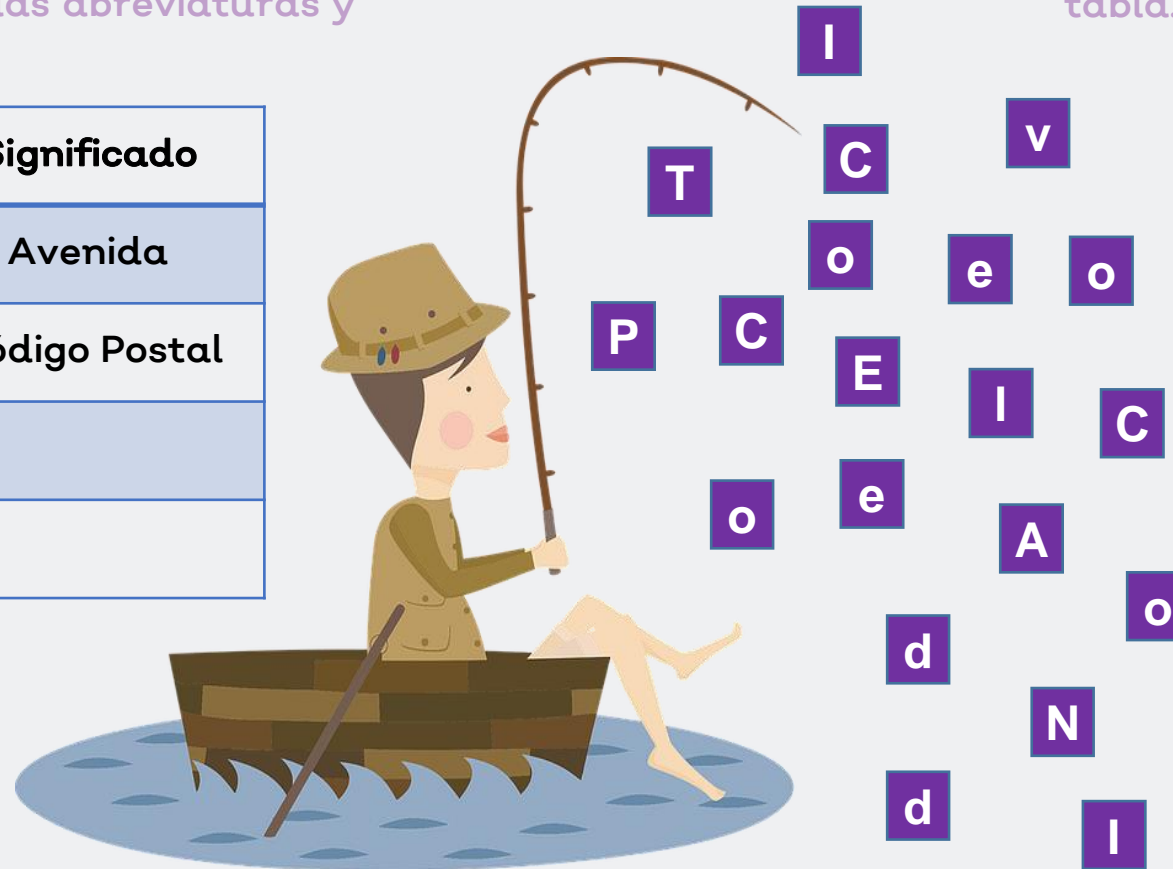
## 6. Y las abreviaturas... ¿Para qué?

1. Identifica en los directorios y en los recibos que has revisado, las palabras que han sido reducidas eliminándoles letras o sílabas y que terminan con un punto, a éstas se les llama **abreviaturas**. Con ayuda de un familiar, elaboren una tabla como la siguiente en la que anoten las abreviaturas y su significado:

Abreviatura	Significado
Av.	Avenida
C.P.	Código Postal

**Dato importante**  
Las abreviaturas son un procedimiento que se utiliza para representar palabras escribiendo solo una o varias de sus letras.

2. Ayúdale al marinero a pescar las letras que se necesitan para formar las abreviaturas que están en la tabla. Cópiala a tu cuaderno:



Palabra	Abreviatura
Celular	
Colonia	
Teléfono	
Número	
Código Postal	
Ciudad	
Estado	
Avenida	

## 7. ¡Vamos a jugar con las palabras!

1. Ayúdale a este marinero a buscar las letras que le faltan al mensaje que tiene que entregar a los Reyes de España de parte de Cristóbal Colón.

“\_\_rean Vuestras \_\_ltezas que estas tierras son en tanta cantidad \_\_uenas y fértiles, y en especial éstas que llamé \_\_sla \_\_pañola, que no hay persona que lo sepa decir, y nadie lo puede creer si no lo viera. \_\_ crean que esta isla y todas las otras son así tuyas como \_\_astilla, que aquí no falta salvo mandarles hacer lo que quisieran, porque yo con esta gente que traigo, que no son muchos, recorrería todas estas islas, porque ya he visto \_\_arineros que están listos para acompañarme, y llevarle las grandes riquezas que aquí hay. \_\_is más cordiales saludos y lealtad a la \_\_orona \_\_pañola”.

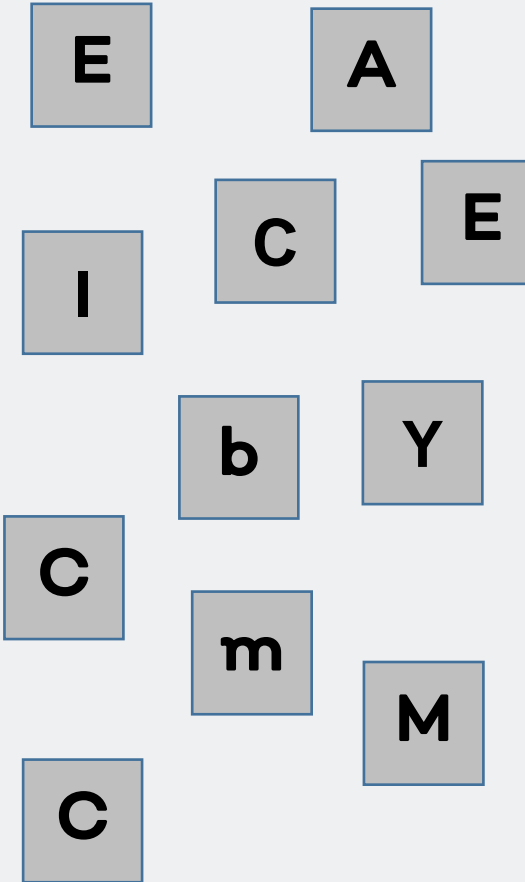
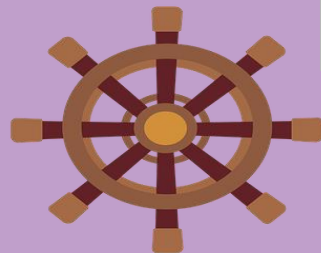


Imagen:

<https://pixabay.com/es/vectors/pirata-hombre-ladr%C3%B3n-humana-5158084/>

## 7. Vamos a elaborar la versión final del directorio

1. Comenta con un familiar:  
¿A quiénes incluirías en el directorio?  
¿Qué datos serían los más convenientes de integrar?
2. Toma las fichas que hiciste, elige un formato para hacer tu directorio y los datos que vas a poner.
3. No olvides acomodarlos según la letra inicial de su nombre o apellido.
4. Verifica que en el registro de los datos estén bien separadas las palabras, para que exista claridad.
5. Pídele a un familiar que revise lo que llevas, para que hagas las correcciones pertinentes.



Para elaborar la versión final de tu directorio, realiza las siguientes actividades:

- \*Pide a cada familiar que incluiste que revise si anotaste correctamente sus datos.
- \*Toma en cuenta sus observaciones y corrige en caso de ser necesario.
- \*Cuando termines de registrar los datos de tus familiares, puedes compartir tu directorio con tus amigos y vecinos.
- \*Agrega también teléfonos útiles, como emergencias, servicios, comercios, programas de radio o televisión, etcétera.

**Imágenes:**

<https://pixabay.com/es/illustrations/barco-helm-de-direcci%C3%B3n-n%C3%A1utica-3447009/>



## Retroalimentación



## ¿Qué nos gustó de lo que hicimos?

Hemos llegado al final de nuestras actividades, es tiempo de saber qué aprendimos con todo lo que hicimos, para ello te pedimos que realices lo siguiente:

1. Completa la siguiente frase:

Los \_\_\_\_\_ contienen \_\_\_\_\_ útil para localizar los \_\_\_\_\_ de contactos de las personas, negocios, etc. Generalmente se encuentran ordenados \_\_\_\_\_.

2. Relaciona las dos columnas con la letra que le corresponda:

A-

Son un procedimiento que se utiliza para representar palabras escribiendo solo una o varias de sus letras.

Alfabético

B-

Para facilitar su consulta, los datos en un directorio se organizan en orden...

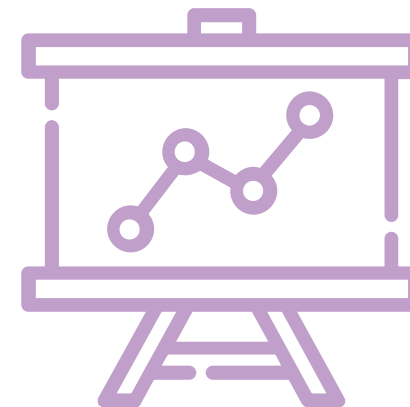
Abreviaturas

## ¿Qué nos gustó de lo que hicimos?

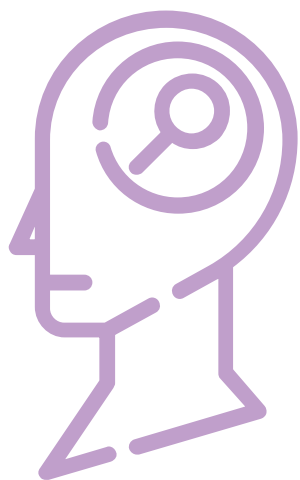
Es momento de que revises lo que aprendiste. Señala el nivel en el que consideras que lograste adquirir los aprendizajes:

	¡Lo logré!	Puedo mejorar	No lo logré
¿Empleo los directorios para registrar información de contactos?			
¿Reconozco la utilidad de emplear el orden alfabético en la organización de un directorio?			
¿Utilizo correctamente las abreviaturas y letras mayúsculas en nombres en la elaboración de un directorio?			

## Retroalimentación



Para saber más



¿Cómo puedo aprender más?

- Puedes también ampliar tu información sobre los tipos de directorios en el video de youtube “Los directorios y sus características”.

# Matemáticas



1 2 3

Imagen:

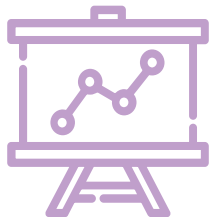
<https://pixabay.com/es/vectors/c%C3%ADrculo-manos-trabajo-en-equipo-312343/>

## ¿Qué queremos lograr?

- Que los alumnos utilicen diversas estrategias para comparar dos números.
- Que los alumnos usen el valor posicional de las cifras de un número para asociarlo a descomposiciones aditivas.
- Que los alumnos utilicen la descomposición de números para resolver problemas que impliquen multiplicar números de dos cifras.
- Que los alumnos utilicen arreglos rectangulares como apoyo para resolver problemas que impliquen multiplicaciones con números de dos cifras.
- Que los alumnos usen la regla graduada como instrumento para verificar longitudes estimadas.
- Que los alumnos comuniquen gráficamente los resultados de una encuesta.
- Que los alumnos interpreten información de una gráfica de barras.
- Que los alumnos identifiquen la información que se presenta en una tabla.

## ¿Qué conoceremos?

- Relación de la escritura de los números con cifras y su nombre, a través de su descomposición aditiva.
- Resolución de multiplicaciones cuyo producto sea hasta del orden de las centenas, mediante diversos procedimientos.
- Estimación de longitudes y su verificación usando la regla.
- Lectura de información contenida en tablas.





## Productos



## ¿Qué elaboraremos?

- Tablas de variación.
- Notación desarrollada.
- Cálculo mental.
- Medición de longitudes.

# ¿Qué necesitamos?



## Materiales y recursos

- Cuaderno de trabajo.
- Lápiz, borrador, colores.
- Regla.
- Tablas y gráficas

¡Para iniciar!



Imagen:

<https://pixabay.com/es/illustrations/chica-rosa-ni%C3%B1o-sonriendo-mirada-2462942/>

¡Te encontré!

¿Creíste que te me ibas a esconder? Je,je,je, pues ¡no!

No te creas, es que me la paso muy bien contigo.

¿Qué te parece si seguimos con los retos matemáticos?

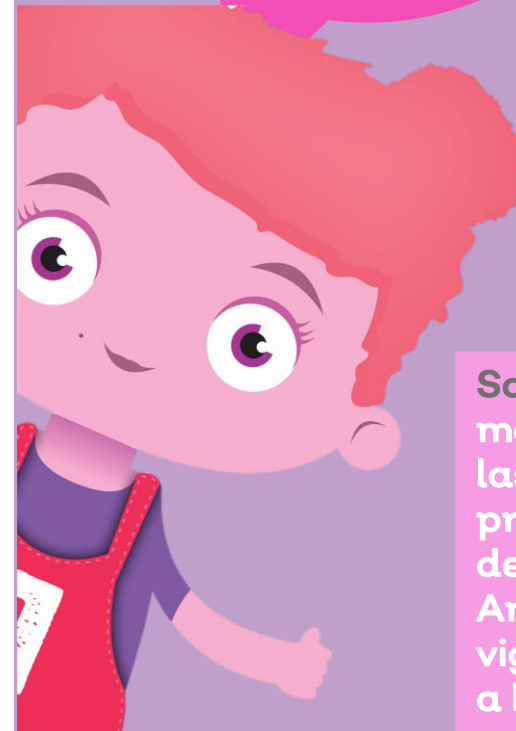
¿Listo?

¿Cómo se escribe con letra la cantidad 1,346?

¿Qué es Notación Desarrollada?

¿Con qué se miden las longitudes?

¿Qué son las longitudes?



Sabías que Rodrigo de Triana, fue un marinero español y tripulante de una de las carabelas de Cristóbal Colón en su primer viaje, en el que se produjo el descubrimiento del continente Americano. Según la historia, él fue el vigía que vio el continente y gritó ¡Tierra a la Vista!

**¡A trabajar!**



**Estas son las actividades que te proponemos:**

- 1. Es el mayor o el menor**
- 2. A jugar las cartas.**
- 3. Los múltiplos de 10**
- 4. Rompecabezas de altamar.**
- 5. Seguimos con los rompecabezas.**
- 6. Tornillos y tornillitos.**
- 7. Los adornos de las carabelas.**
- 8. No te quedes anclado.**

# 1. Es el mayor o el menor

1. Este marinero tiene que ordenar las cantidades que le víveres que llevan en el barco para la expedición a las “Indias” copia a tu cuaderno lo siguiente y en el cuadro escribe  $>$  mayor que o  $<$  menor que, según corresponda.

a)  $29$    $31$

b)  $170$    $169$

c)  $58 - 10$    $34 + 10$

d)  $200 + 64$    $300 - 36$

e)  $185$    $108 + 5$

f)  $207 - 10$    $197 + 10$

g)  $100 + 5 - 10$    $80 - 10$

h)  $100 + 40 - 8$    $80 + 10 + 9$

c)  $110 + 50 - 8$    $100 + 80 + 2$

d)  $100 + 70 + 8$    $100 + 80 + 2$

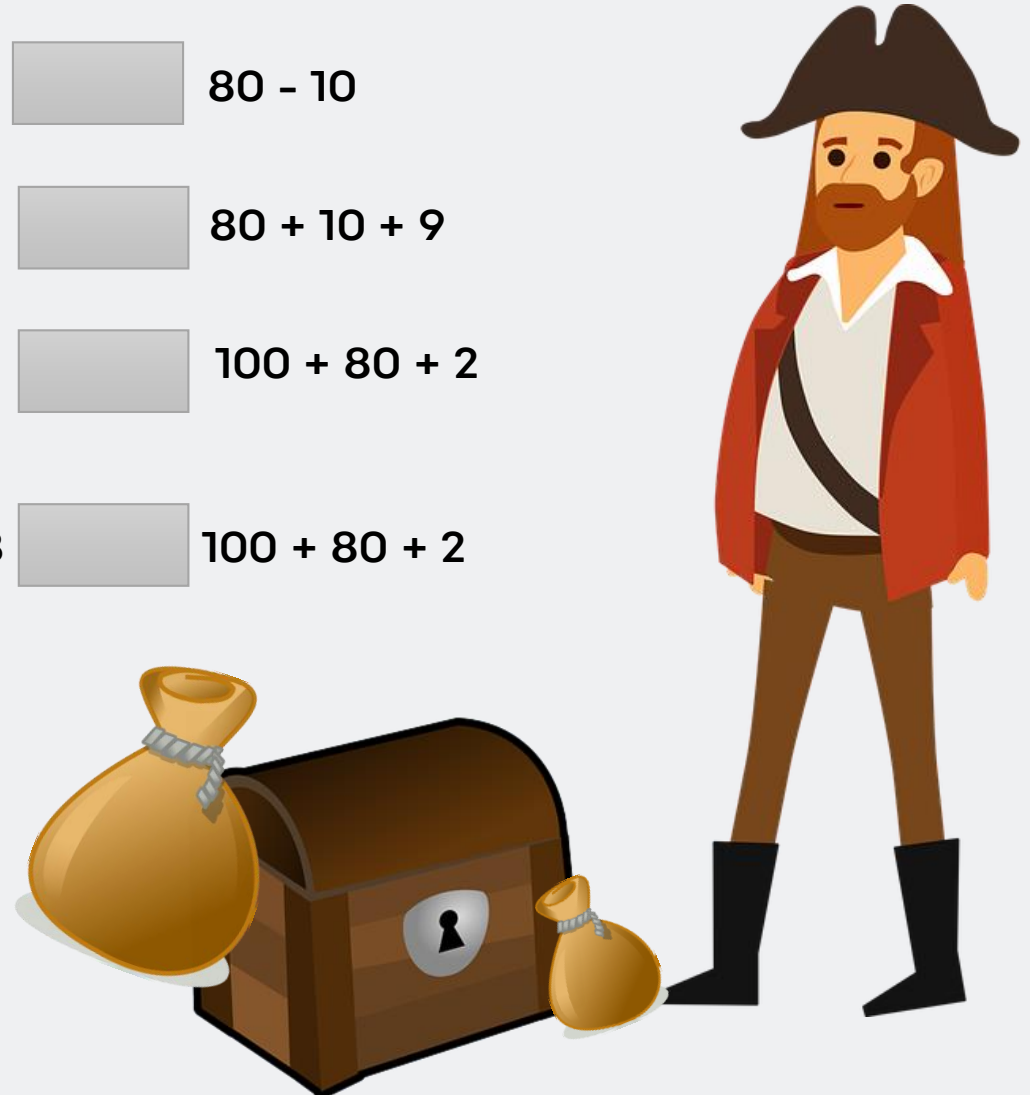


Imagen:

<https://pixabay.com/es/vectors/cofres-abierta-cerrado-34153/>

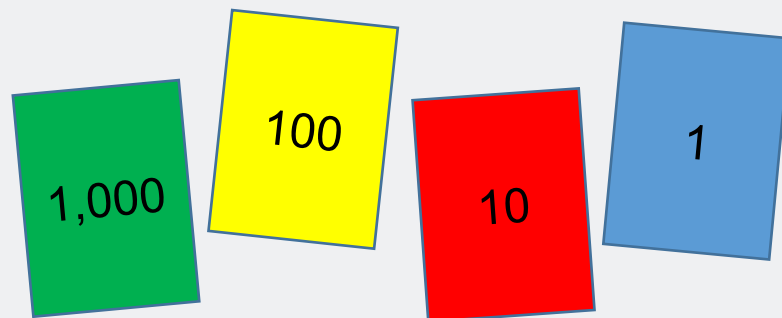
<https://pixabay.com/es/vectors/pirata-hombre-ladr%C3%B3n-humana-5158084/>

<https://pixabay.com/es/vectors/dinero-bolsa-brown-cuerda-saco-308815/>

## 2. A jugar a las cartas

1. A los marineros les encanta jugar a las cartas para pasar los largos días de viajes, pero esta vez tienen un juego muy interesante con cartas de colores para formar cantidades. ¿Te atreves a jugar?

El valor de las cartas es el siguiente:

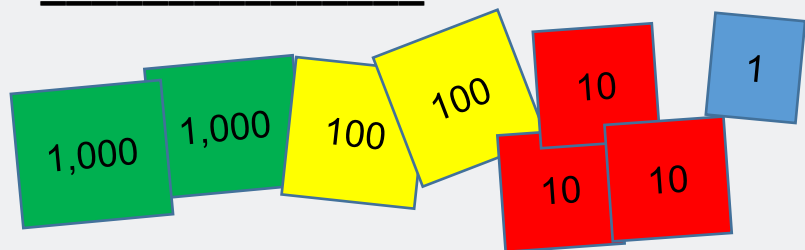


b) Juan tiene que formar la cantidad de 3067. El dice que no necesita tarjetas amarillas, ¿Estás de acuerdo con él? \_\_\_\_\_  
¿Por qué? \_\_\_\_\_

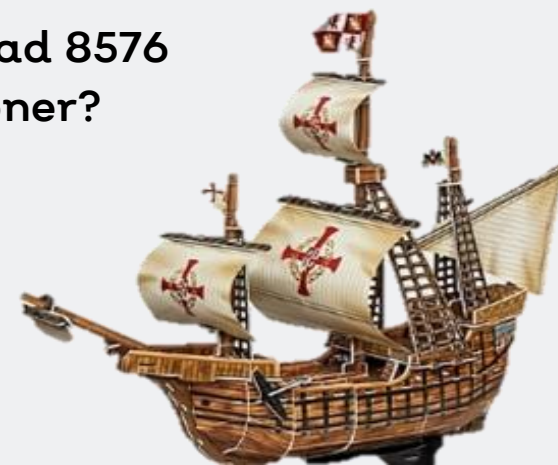
a) A Pedro le tocó la cantidad 2345. El dice que NO necesita tarjetas amarillas. ¿Estas de acuerdo con él? \_\_\_\_\_

d) Felipe tiene que formar la cantidad 8576  
¿Cuántas y cuáles tarjetas debe poner?  
\_\_\_\_\_

c) A Luis le tocaron las siguientes tarjetas, ¿Qué cantidad se formó con ellas? \_\_\_\_\_



e) Y si Felipe modifica la cantidad a 9676, ¿cuántas y cuáles tarjetas debe poner o quitar?  
\_\_\_\_\_



2. Copia todas las cantidades a tu cuaderno, y escríbelas también con letra.

Imagen:

<https://pixabay.com/es/illustrations/tres-m%C3%A1stiles-velero-crist%C3%B3bal-col%C3%B3n-1280890/>

### 3. Los múltiplos de 10

1. Observa las semejanzas y diferencias de las operaciones y luego contesta en tu cuaderno las preguntas.

$2 \times 1 = 2$	$3 \times 5 = 15$	$3 \times 4 = 12$
$2 \times 10 = 20$	$3 \times 50 = 150$	$3 \times 40 = 120$

$1 \times 7 = 7$	$6 \times 8 = 48$	$9 \times 3 = 27$
$10 \times 7 = 70$	$6 \times 80 = 480$	$9 \times 30 = 270$

- a) ¿Qué observaste?
- b) ¿Qué sucede con el cero?
- c) ¿Para qué te puede servir esta información?

2. Observa las imágenes y luego contesta en tu cuaderno las preguntas.



- a) ¿Cuántas manzanas se necesitan para llenar una bolsa?
- b) ¿Con cuántas bolsas llenarías una caja?
- c) ¿Cuántas cajas tienes que vaciar para llenar un costal?

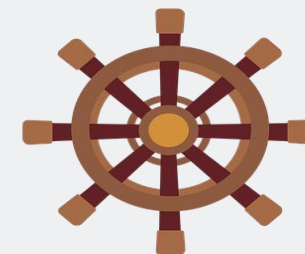
Imágenes:

<https://pixabay.com/es/vectors/desechables-bolsa-bolsa-de-transporte-156779/>

<https://pixabay.com/es/vectors/cuadro-abierta-caja-de-cart%C3%B3n-152428/>

<https://pixabay.com/es/vectors/dinero-bolsa-brown-cuerda-saco-308815/>

<https://pixabay.com/es/illustrations/barco-helm-de-direcci%C3%B3n-n%C3%A1utica-3447009>



## 4. Rompecabezas de altamar



1. Observa el siguiente rompecabezas de paisaje de altamar, el marinero, contó las piezas de una en una.
2. Encuentra una manera rápida de contar las piezas que tiene.
3. El rompecabezas tiene \_\_\_\_ piezas
4. Explica en tu cuaderno la forma en la que descubriste el atajo para contar las piezas.

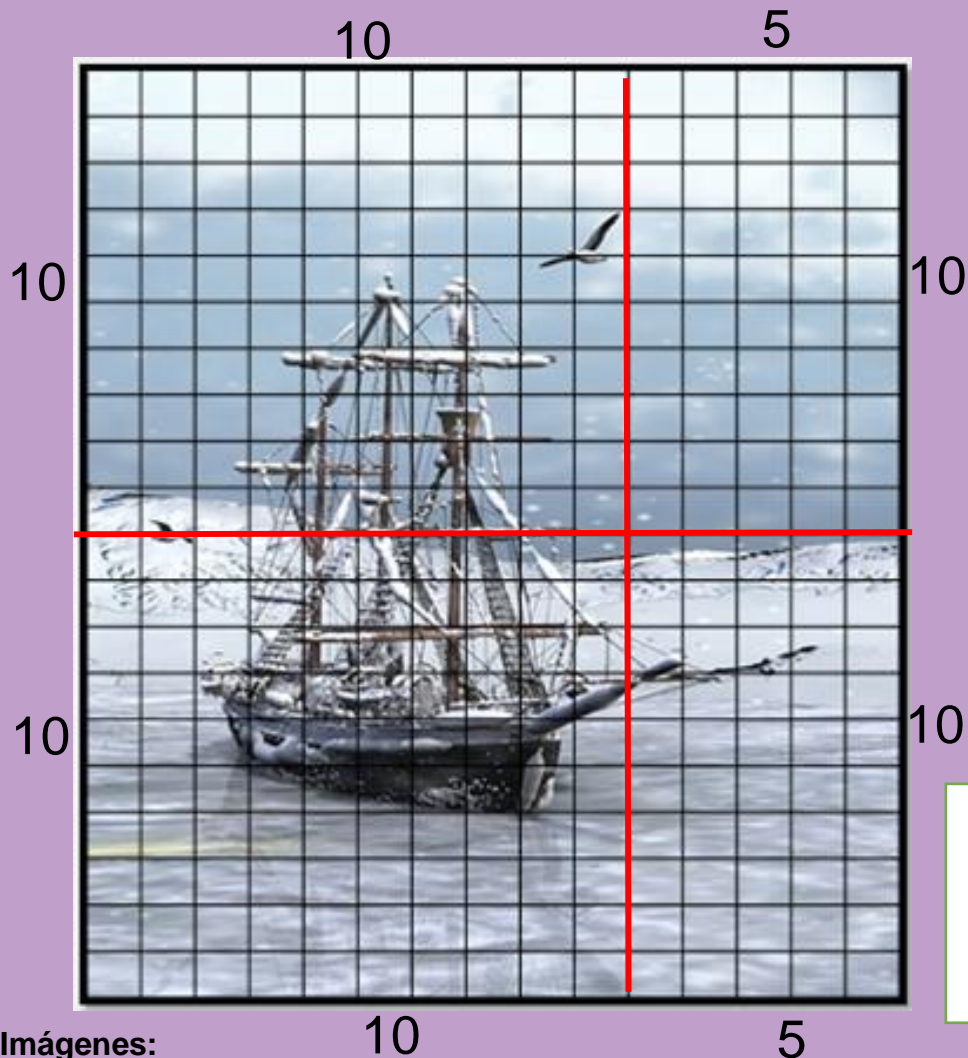
Imagen:

<https://pixabay.com/es/illustrations/buque-el-agua-hielo-mar-paisaje-2113555/>



## 5. Seguimos con los rompecabezas

1. Observa el procedimiento que realizó el compañero del marinero para saber la cantidad de piezas. ¿Crees que hizo lo correcto?



$10 \times 10 = 100$   
 $5 \times 10 = 50$   
 $10 \times 10 = 100$   
 $5 \times 10 = 50$

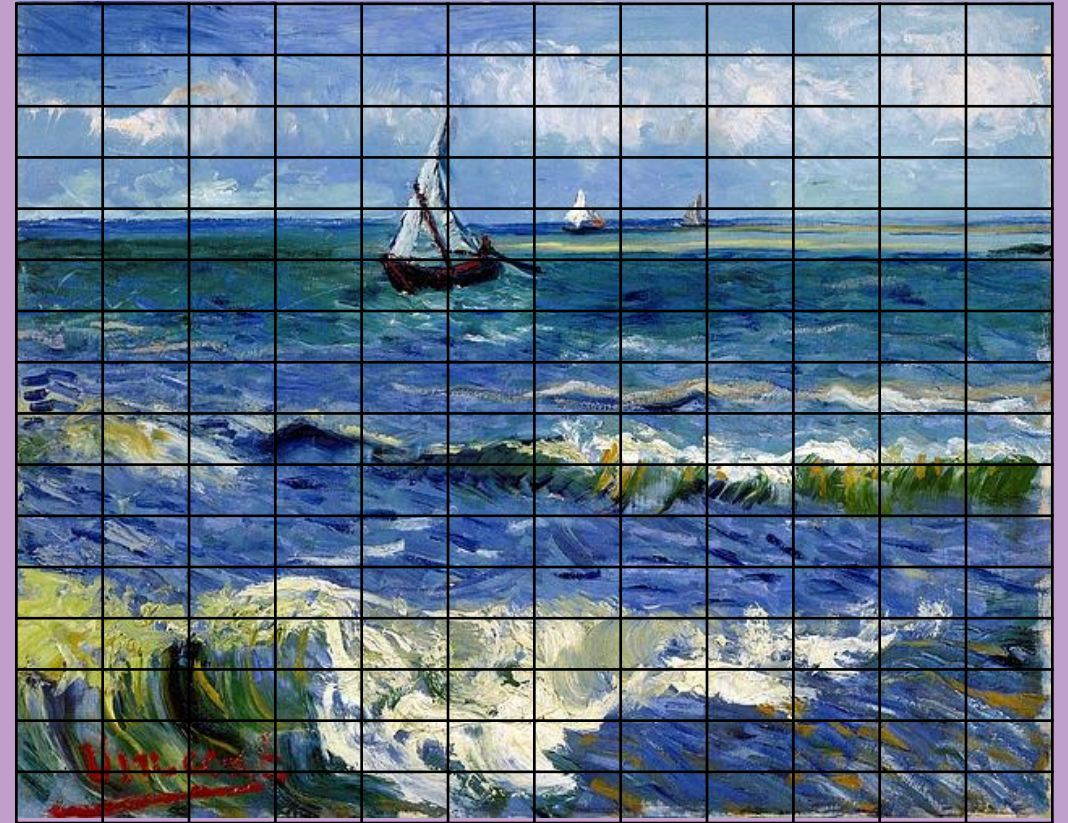
$100 +$   
 $50$   
 $100$   
 $50 =$   

---

 $300$

Explica en tu cuaderno el procedimiento

2. Utiliza el mismo procedimiento para calcular el número de piezas del siguiente rompecabezas



El rompecabezas tiene \_\_\_\_\_ piezas

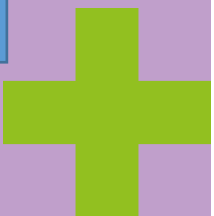
Imágenes:

10

5

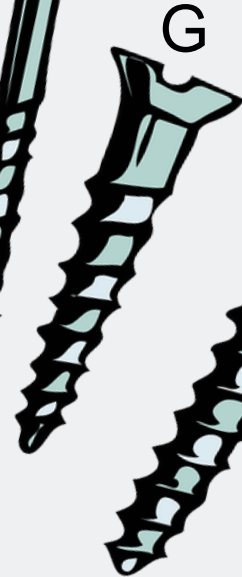
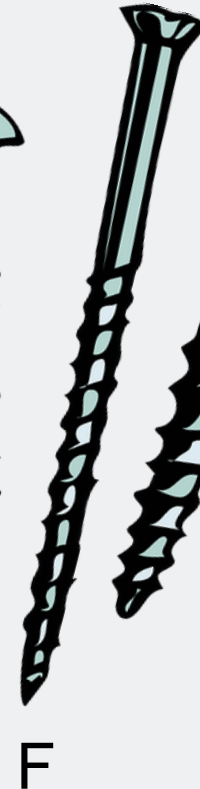
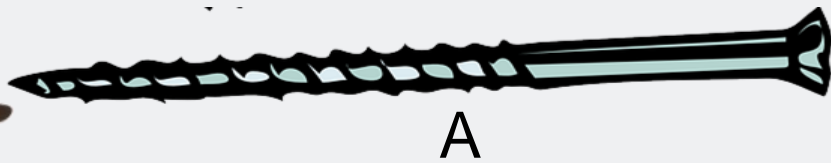
<https://pixabay.com/es/illustrations/buque-el-agua-hielo-mar-paisaje-2113555/>

<https://pixabay.com/es/illustrations/impresionista-del-poste-1428129/>



## 6. Tornillos y tornillitos

1. Por andar corriendo, de aquí para allá, al marinerero se le cayeron todos los tornillos, esto enojó mucho al capitán y le pidió que los separara por tamaños. Ayúdalo a ordenarlos midiendo con una regla, un cordón o lo que tú creas conveniente para hacerlo.



Ordena de menor a mayor las letras de los tornillos según su medida

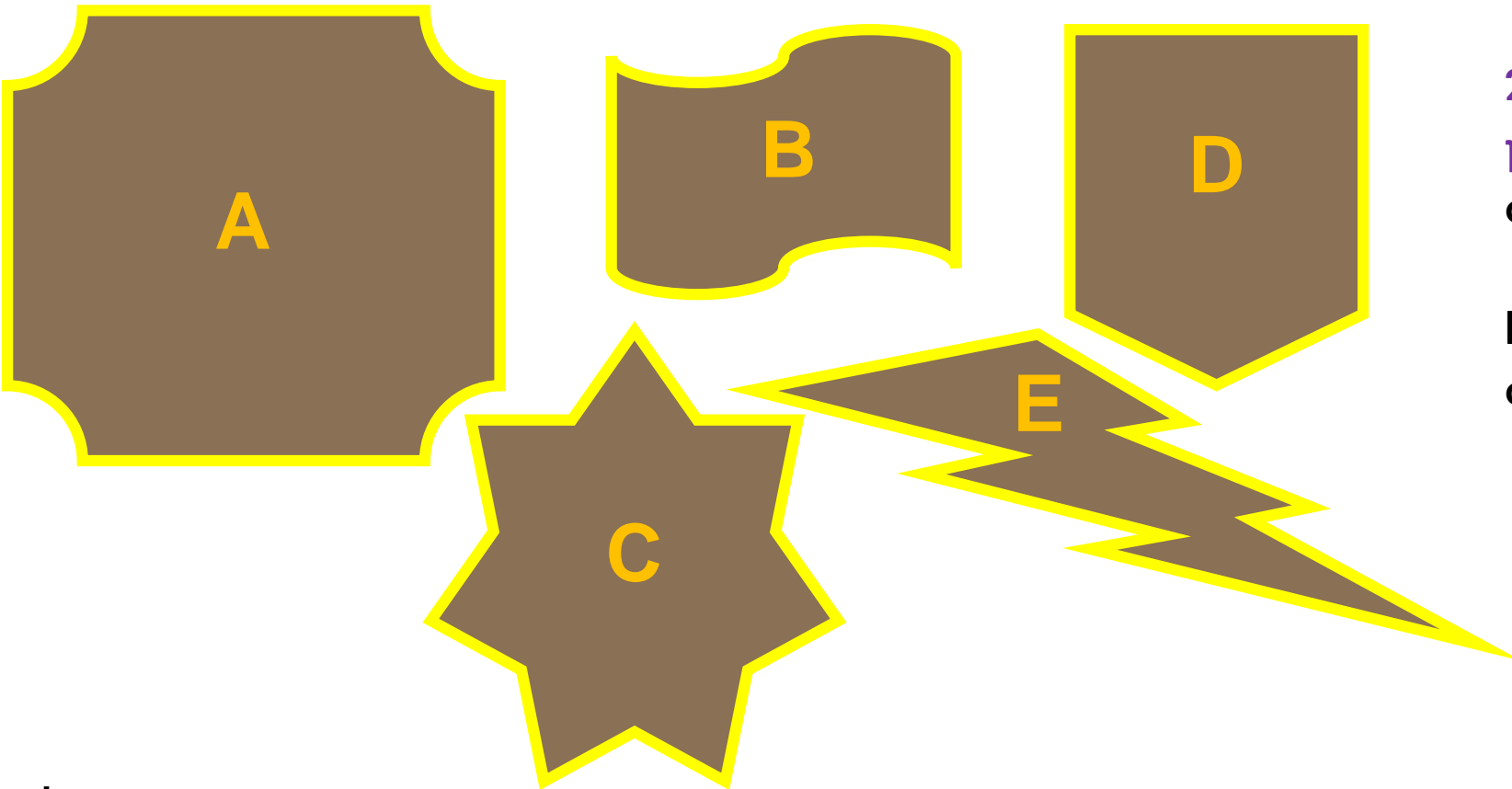
Imágenes:

<https://pixabay.com/es/vectors/tornillos-tornillo-u%C3%B1as-reparaci%C3%B3n-24244/>

<https://pixabay.com/es/vectors/pirata-hombre-ladr%C3%B3n-humano-5158084/>

## 7. Los adornos de las Carabelas

1. Los Reyes Católicos de España ayudaron a Colón con la expedición que pronto cambiaría la historia de dos mundos. Por su parte, Colón quiso agradecer a la Reina poniendo hermosos adornos tallados en el casco de las carabelas. Cuando llegaron de la primera expedición, mandó a ponerles contorno de oro puro a todas ellas. Ayúdale a calcular a los artistas cuántas láminas de oro necesitarán. Recuerda que sólo lo harán por el contorno.



2. Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno:
- a) ¿Cuál diseño necesitó más lámina de oro?
  - b) ¿En cuál se necesitó menos?
  - c) Ordena los adornos del que se necesita más lámina de oro, al que se necesita menos.



Imagen:

<https://pixabay.com/es/illustrations/tres-m%C3%A1stiles-velero-crist%C3%B3bal-col%C3%B3n-1280890/>

## 8. Lo necesario para el viaje.

1. A este marinero, le pidieron que se hiciera cargo de comprar todo lo necesario para la alimentación de la tripulación durante el viaje. Observa la siguiente tabla y contesta las preguntas en tu cuaderno.

Artículo / Bodega	La Imperial	Cimarrón	Toledo
Caja de verdura	300	190	340
Costal de harina	200	200	250
Carne seca	100	120	140
Vino	250	300	350

- ¿Qué bodega vende más barata la caja de verduras?
- ¿Cuál vende más caro el costal de harina?
- ¿En cuál es más conveniente comprar la carne seca?
- ¿Cuánto se ahorra si compra 3 cajas de vino en la Imperial en comparación con la bodega Toledo?
- ¿Cuál sería la mejor opción de compra entre las tres bodegas?

## Retroalimentación



## ¿Qué nos gustó de lo que hicimos?

Hemos llegado al final de nuestras actividades, es tiempo de saber, que aprendimos con todo lo que hicimos, para ello te pedimos que realices lo siguiente:

Reflexiona y contesta:

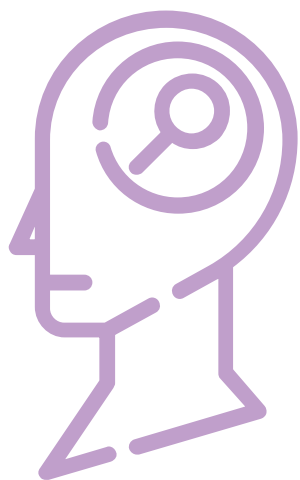
¿Qué cantidad es mayor  $300+66$  o  $410-47$  ?

¿Qué cantidad se forma con 2 unidades de millar, 12 centenas, 8 decenas y 15 unidades?

¿Cuál es la mejor estrategia para contar de manera rápida las piezas en un rompecabezas ?

¿Qué instrumento es mejor utilizar para medir objetos?

Para saber más



## ¿Cómo puedo aprender más?

- Para saber más de este tema, puedes consultar tu libro de texto de Desafíos Matemáticos, páginas de la 43 a la 67, en donde encontrarás gran variedad de ejercicios novedosos y divertidos que te encantarán.
- Puedes también ampliar tu información sobre el unidades de medida de longitud a través de videos educativos de youtube.

# Ciencias naturales



S a l u d

Imagen:

<https://pixabay.com/es/vectors/c%C3%ADrculo-manos-trabajo-en-equipo-312343/>

## ¿Qué queremos lograr?

- Reconoce el aporte nutrimental de los alimentos de cada grupo representado en el plato del bien comer, relacionándolos con los que se producen en su localidad.
- Compara los alimentos que consume regularmente con “el plato del bien comer” en términos de una dieta equilibrada.
- Aplica sus conocimientos relacionados con el funcionamiento del cuerpo humano a fin de promover acciones para la prevención de accidentes.



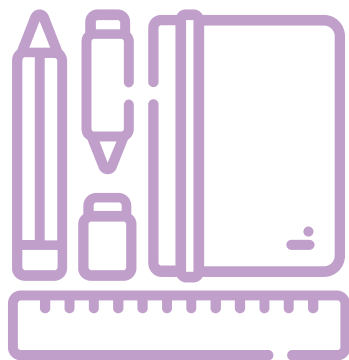
## ¿Qué conoceremos?

- **La alimentación como parte de La nutrición.**
- **Dieta, los grupos de alimentos.**





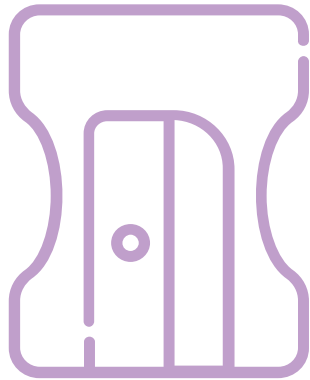
## Productos



## ¿Qué elaboraremos?

- Cuadro de grupos de alimentos y su función.
- Lista de alimentos y bebidas que consumes a diario.
- Comparación con los alimentos y porciones que debes consumir.
- Menú de alimentación
- Brigada de seguridad.

# ¿Qué necesitamos?



## Materiales y recursos

- Cuaderno de trabajo.
- Libro de texto Ciencias Naturales.
- Regla, lápiz, borrador, colores.
- Imágenes: plato de buen comer.

**¡Para iniciar!**



Imagen:

<https://pixabay.com/es/illustrations/chica-rosa-ni%C3%B1o-sonriendo-mirada-2462942/>

**¡Ya casi terminamos!**

Sólo falta un poquito más  
Pero no por eso menos interesante.  
Se trata del cuidado de tu salud a través de la alimentación.

¿Sabes cuáles son los nutrimentos que necesita tu cuerpo?

¿Qué es una brigada?

¿Cuántos grupos de alimentos hay?

¿Qué es una dieta?

¿Sabías que la alimentación que tenía la tripulación de las Tres Carabelas consistía principalmente en harina de trigo, aceite de oliva, carne salada y vino?

**¡A trabajar!**



**Estas son las actividades que te proponemos**

- 1. ¿La dieta y los alimentos?**
- 2. Y, ¿está bien lo que comes?**
- 3. Preparemos un menú.**
- 4. Las brigadas de seguridad.**

# 1. La dieta y los alimentos

1. Con ayuda de un familiar, busquen información acerca de los tipos de nutrimentos que les proporcionan los grupos de alimentos del Plato del Bien Comer.

2. Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- a) ¿Para qué sirve cada tipo de nutrimento?
- b) ¿En qué grupo de alimentos los encontramos?
- c) ¿En qué alimentos se encuentran los carbohidratos y las grasas?
  - a) ¿En qué alimentos podemos consumir las vitaminas y los minerales?
  - b) ¿Cuáles aportan las proteínas?

3. Copia y completa la siguiente tabla en tu cuaderno

Grupo de alimentos y bebidas, principal nutrimento que aporta	Función	Alimentos y bebidas que los contienen

Imágenes:

<https://pixabay.com/es/vectors/mi-plato-la-nutrici%C3%B3n-nutrientes-5336211/>



## Dato interesante

El Plato del Bien Comer es un esquema que ilustra los tres grupos de alimentos y establece recomendaciones acerca de su consumo. Sirve de guía nutrimental para los mexicanos.

## 2. Y ¿está bien lo que comes?



1. Elabora en tu cuaderno, una lista (con todo y cantidades) de los alimentos y bebidas que consumes durante la semana. Cuando la termines, compara con el cuadro que te presentamos y marca con una x si es correcto lo que consumiste.

Alimento	Cantidad	¿Es correcto?	Bebida	Cantidad	¿Es correcto?
Manzana	3	x	Jugo	6	

2. Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:

- ¿Consideras que estás llevando una buena alimentación?
- ¿Qué alimentos crees que te hace falta consumir más para mejorar tu alimentación?
- ¿Qué alimentos debes consumir menos?
- ¿Qué alimentos crees que no deberías consumir?



Alimento	Porción correcta
Pescado y mariscos	3-4 raciones
Carne	3-4 raciones
Huevo	3-4 raciones
Legumbres	2-4 raciones
Frutos secos	3-7 raciones
Leche, yogurt, queso	2-4 raciones
Aceite de oliva	3-6 raciones
Verduras	Más de dos raciones al día
Frutas	Más de tres raciones al día
Pan, cereales, arroz, pasta	4-6 raciones
Agua	4-8 raciones
Grasa, mantequilla, dulces	Consumir ocasionalmente

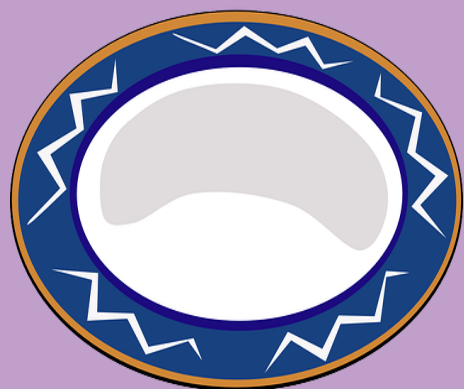
Imágenes:

<https://pixabay.com/es/vectors/pirata-hombre-ladr%C3%B3n-humana-5158084/>

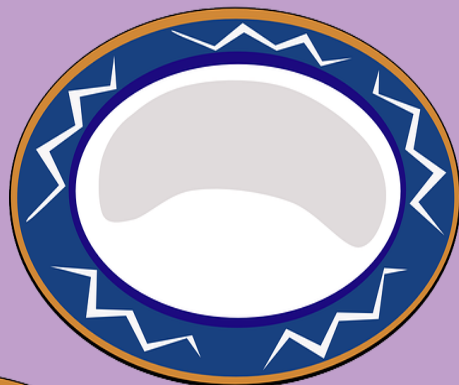
<https://pixabay.com/es/vectors/frutero-frutas-los-alimentos-fresco-2411828/>

### 3. Preparemos un menú

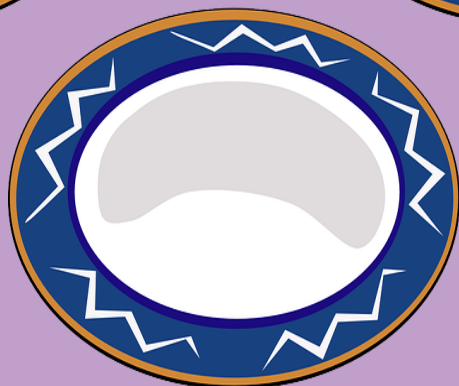
1. A este marinero, lo han puesto a cocinar para la tripulación, ayúdale a elegir los alimentos que debe llevar cada plato, dibujando en tu cuaderno el desayuno, la comida y la cena, tomando en cuenta las recomendaciones del plato del buen comer.



Desayuno



Comida



Cena



#### Cantidades

Frutas y verduras ----- muchas  
Cereales ----- suficientes  
Leguminosas ----- pocas  
Alimentos de origen animal ----- pocos

Imagen:

- <https://pixabay.com/es/vectors/mi-plato-la-nutrici%C3%B3n-nutrientes-5336211/>
- <https://pixabay.com/es/vectors/placa-los-alimentos-vac%C3%ADo-plato-31732/>
- <https://pixabay.com/es/vectors/pirata-hombre-ladr%C3%B3n-humana-5158084/>

## 4. Las brigadas de seguridad

1. Con ayuda de un familiar, organiza una brigada de seguridad. Para conformarla, pide ayuda a un adulto por el medio que mantienes comunicación con él.

Te recomendamos seguir este procedimiento:

### Planeación

\*Elige algún fenómeno perturbador o situación de riesgo que preferentemente pueda atender la brigada de seguridad.  
\*Consideren los fenómenos o eventos que pueden ocurrir en el lugar donde viven, como sismos, incendios, inundaciones y deslaves. Las siguientes preguntas pueden servirte de guía.  
¿A quién puedes preguntar sobre este tema? ¿Cuáles son los riesgos en tu casa y cómo pueden prevenirlos? ¿Cuáles son los fenómenos perturbadores que se presentan en la comunidad?

### Comunicación

Puedes elaborar trípticos para repartirlos entre tus familiares y vecinos, hacer una presentación a través de plataformas digitales como Zoom, Meet, Teams, del tema o elaborar un cartel para ponerlo afuera de tu casa.

### Dato interesante

Las brigadas de seguridad, se han creado para prevenir y saber cómo actuar en caso de que se presente algún siniestro, ya sea en la escuela o en el lugar donde vives.

### Desarrollo

Para el desarrollo del proyecto, investiga las acciones que realiza una brigada de seguridad para prevenir y atender este tipo de fenómeno. A continuación encontrarás una propuesta de proyecto y las preguntas que contribuyen a desarrollarlo.

**Nombre del proyecto:**

¿Cómo prevenir un incendio?

**Reflexiona:**

- ¿Qué situaciones pueden provocar incendios en el lugar donde vives?
- ¿Qué acciones se deben realizar para prevenir incendios?
- ¿Cómo actuar en caso de incendio?

Recuerda que para evitar confusión y temor ante cualquier situación de riesgo es importante seguir la recomendación básica: “sin correr, si gritar, sin empujar”.



## Retroalimentación



## ¿Qué nos gustó de lo que hicimos?

Hemos llegado al final de nuestras actividades, es tiempo de saber, que aprendimos con todo lo que hicimos, para ello te pedimos que realices lo siguiente:

1. Responde verdadero o falso a lo siguiente

- a) El Plato del Bien Comer es un esquema que ilustra los tres grupos de alimentos y establece recomendaciones acerca de su consumo. \_\_\_\_\_
- b) El plato del bien comer no debe ser guía para la alimentación de los mexicanos \_\_\_\_\_
- c) Es mejor comer pocas frutas y verduras \_\_\_\_\_
- d) Debes comer alimentos de origen animal, en menor porción \_\_\_\_\_
- e) Las brigadas de seguridad, se han creado para prevenir y saber cómo actuar en caso de algún siniestro. \_\_\_\_\_

## Para saber más

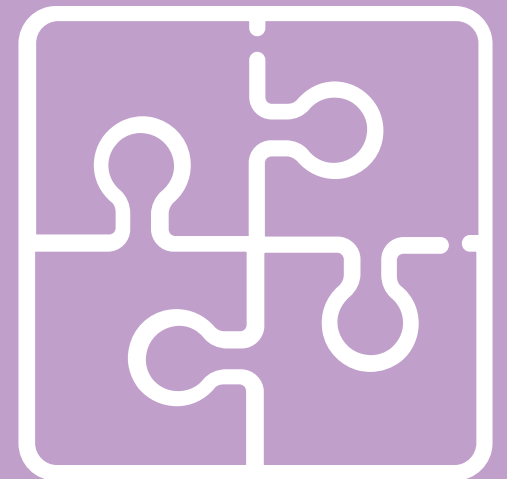


## ¿Cómo puedo aprender más?

- Para saber más de este tema, puedes consultar tu libro de texto de Ciencias Naturales, páginas de la 34 a la 39, en donde encontrarás gran variedad de ilustraciones y lecturas muy interesantes, que te ayudarán a aclarar dudas e inquietudes.
- Puedes también ampliar tu información sobre los las recomendaciones para una buena alimentación a través de videos educativos de youtube.

# Recomendaciones

1. Videos de apoyo “Los directorios y sus características”
2. Videos “Medición de longitudes”
3. Videos de apoyo “El plato del buen comer”



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez  
Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes  
Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias  
Subsecretario de Educación Básica

Saúl Alejandro Pinto Aceves  
Encargado del Despacho de la Dirección de Educación Primaria

**Autores:**  
Livia Zuleika Pizano González

**Diseño gráfico**  
Josué Gómez González





**Educación**

