

1.º

de secundaria

Cuaderno del docente

Vamos de regreso a clases



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Vamos de regreso a clases: 1.º de secundaria. Cuaderno del docente.

Secretaría de Educación Pública

Esteban Moctezuma Barragán

Subsecretaría de Educación Básica

Marcos Bucio Mújica

Dirección General de Desarrollo Curricular

María Teresa Meléndez Irigoyen

Dirección General de Materiales Educativos

Aurora Almudena Saavedra Solá

Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa

Marlenne Johvana Mendoza González

Dirección General de Educación Indígena

Autores

Rafael Álvarez Fariña, Alejandra Arvizu Fernández, Claudia Guzmán Nava, Martín Martínez Martínez, Ericka Astrid Zayas Hernández

Coordinación de autores y contenido

Ximena Argüelles Sacristán, Alejandra Arvizu Fernández, Lucero Nava Bolaños

Revisión técnico-pedagógica

Martín Martínez Martínez

Cuidado de la edición

Franco Bavoni Escobedo

Dirección de arte y diseño

Ana Báez

Coordinación de edición

Ximena Argüelles Sacristán

Tiempo para la Educación, S.C. otorga una licencia de uso gratuita a la Secretaría de Educación Pública para los siguientes materiales que forman parte de la obra Vamos de regreso a clases: primero de primaria, segundo de primaria, tercero de primaria y cuarto de primaria; quinto de primaria, sexto de primaria, primero de secundaria, segundo de secundaria y tercero de secundaria; “Vida saludable” para primaria y secundaria; “Vida saludable en familia”; “Procesamiento Socioemocional”; y “Estamos bien en casa”.

Primera edición, 2020 (ciclo escolar 2020-2021)

D. R. ©Secretaría de Educación Pública, 2020

Argentina 28, Centro,

06020, Ciudad de México

ISBN: ###-##-###-####

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

Contenido

Bienvenida	4
Orientaciones generales	5
La COVID-19 como eje de articulación de las actividades	6
Organización didáctica utilizada en Lenguaje y Comunicación y Matemáticas	7
Lenguaje y Comunicación	8
Orientaciones	8
Sesiones de Lenguaje y Comunicación	13
Matemáticas	54
Orientaciones	54
Sesiones de Matemáticas	57
Procesamiento socioemocional	84
Orientaciones	84
Sesiones de Procesamiento socioemocional	90
Vida saludable	126
Orientaciones	126
Sesiones de Vida saludable	128

Estimado docente:

El aislamiento social que provocó la pandemia nos ha obligado a hacer cambios en todos los ámbitos. En el escolar, ha sido necesario pensar en todos los escenarios posibles para los diferentes contextos educativos. Si bien la tecnología ha desempeñado un papel central, una de las principales lecciones que nos ha dejado esta experiencia es que la contribución de los docentes es indispensable para acompañar a los estudiantes en su proceso de aprendizaje.

Este material tiene el propósito de apoyarte en esta tarea educativa. Las actividades que contiene abarcan los contenidos curriculares y los aprendizajes esperados de la educación básica, y se han organizado de forma clara y sencilla. Nuestra intención es que este material te dé nuevas ideas, te ayude a motivar a los estudiantes y te sirva para acompañarlos en su proceso educativo.

Agradecemos infinitamente el trabajo que haces todos los días y te invitamos a enfrentar —y a disfrutar— este nuevo reto con el mismo compromiso que has mostrado en los últimos meses. Te deseamos un ciclo escolar venturoso y esperamos que, al finalizar, te quedes con la satisfacción de haber logrado que los estudiantes siguieran aprendiendo pese a las limitaciones. ¡Enhorabuena!

Secretaría de Educación Pública

Estimado docente:

El material que tienes en tus manos se ha elaborado con el objetivo de ayudarte a lograr que tus alumnos refuercen los aprendizajes esperados básicos del tercer trimestre del ciclo escolar anterior. Para seleccionar estos aprendizajes, se tomó en cuenta su relación con los que corresponden al primer trimestre del ciclo escolar que está por iniciar.

Este cuaderno es una herramienta que podrás usar con plena libertad. En cada sección encontrarás propuestas didácticas que pueden apoyarte en tu labor educativa durante las tres semanas de reforzamiento o, si así lo decides, más adelante durante el ciclo escolar. Su uso y orden dependerán de lo que tú y tus colegas determinen. Recuerda que este material es un instrumento de apoyo cuyo propósito es facilitar tu trabajo. Por tanto, puedes instrumentar las sesiones como decidas, de acuerdo con la situación de tu escuela y tus alumnos.

El cuaderno tiene cuatro secciones principales:

- **Lenguaje y Comunicación.** Contiene orientaciones específicas y ocho planeaciones didácticas relacionadas con esta asignatura. Las planeaciones no son secuenciales, es decir que puedes usarlas en el orden que consideres adecuado y de acuerdo con el diagnóstico que hagas de tu grupo.
- **Matemáticas.** Contiene orientaciones específicas y ocho planeaciones didácticas relacionadas con esta materia; tampoco son secuenciales.
- **Procesamiento socioemocional.** Contiene orientaciones específicas y seis planeaciones didácticas con actividades que ayudarán a los estudiantes a procesar las emociones que les ha provocado la pandemia de COVID-19.
- **Vida saludable.** Contiene orientaciones específicas y seis planeaciones didácticas que enfatizan los beneficios de tener buenos hábitos y una vida saludable.

El regreso a clases se llevará a cabo de manera escalonada y en función de la situación de cada centro escolar. Por tanto, el grupo que atenderás se dividirá en secciones. Ésta es una oportunidad para personalizar la enseñanza durante las tres semanas que en el calendario escolar aparecen bajo el nombre de curso remedial. Las secciones Procesamiento socioemocional y Vida saludable contienen seis sesiones cada una, mientras que Lenguaje y Comunicación y Matemáticas contienen ocho, para darte la oportunidad de elegir de una gama más amplia de temas.

El cuaderno del estudiante contiene las actividades de Lenguaje y Comunicación y Matemáticas. Las de Procesamiento socioemocional y Vida saludable se presentan de manera distinta de como apa-

recen en este cuaderno, pues están diseñadas para que los alumnos las hagan en casa y en compañía de sus familias. El cuaderno del estudiante también incluye una sección denominada Retos en familia, que integra varios aprendizajes y sirve para reforzar los lazos intergeneracionales.

Esperamos que este material te parezca útil para tu valiosa y necesaria labor docente. Deseamos, también, que las actividades llamen la atención de tus estudiantes y los motiven a aprender. Estamos seguros de que, con tu acompañamiento y apoyo, éste será el comienzo de un nuevo ciclo escolar exitoso. Por último, queremos aprovechar este espacio para agradecer y reconocer tu labor durante la emergencia sanitaria. Te aseguramos que no ha pasado desapercibida. Valoramos y aplaudimos tu esfuerzo y el compromiso que has mostrado con tus alumnos.

¡Te deseamos mucho éxito!

1. La COVID-19 como eje de articulación de las actividades

Las actividades del material se articulan en torno a la secuencia de aprendizajes esperados de los planes y programas de estudios vigentes para cada grado. Asimismo, con la intención de facilitar la reincorporación de los estudiantes a las actividades escolares, se han incluido contenidos y mensajes relacionados con la COVID-19

y las consecuencias de la cuarentena. Éstos se articulan en torno a los siguientes ejes:



Según encuestas que se han llevado a cabo en distintas partes del mundo para conocer la opinión y los sentimientos de los niños acerca de la cuarentena, una de las cosas que más extrañan de la escuela es la interacción social, en particular con sus amigos. No debemos olvidar la importancia de humanizar la educación. Por ello, hay que dar a los alumnos la oportunidad de hablar de las experiencias que han vivido y transmitirles la importancia de cuidarse y cuidar a sus seres queridos.

Los estragos físicos y psicológicos del confinamiento hacen que hablar de este momento histórico se vuelva necesario para los estudiantes. Por esta razón, se busca abrir un espacio dentro del salón de clases para que, por un lado, puedan procesar sus experiencias y, por otro, aprendan a reconocer y manejar sus emociones y sentimientos ante una situación aún incierta.

Con estos contenidos, se busca ayudar a los docentes a enfrentar esta situación, en la cual los niños siguen procesando sus emociones y dando sentido a la nueva normalidad. La resiliencia resulta especialmente importante en estos momentos y los docentes deben tener herramientas que les permitan desarrollarla. Por ello, las actividades que se proponen fomentan la creatividad, permiten la interacción entre estudiantes, contribuyen a procesar el trauma y promueven la expresión libre mediante la creación de historias y dibujos, los ejercicios de escritura y las discusiones en grupo.

2. Organización didáctica para las sesiones de Lenguaje y Comunicación y Matemáticas

Las sesiones de Lenguaje y Comunicación y Matemáticas siguen un modelo didáctico de cuatro momentos para facilitar su implementación. Estos momentos son los siguientes:

- **Me desafío.** En este momento, el docente propondrá a los alumnos un reto, un juego o una actividad detonadora que active el cerebro, capte su interés y los prepare para el aprendizaje.
- **Explico y recuerdo.** Aquí se trabaja con los aprendizajes previos. La intención es establecer una conexión entre lo que los estudiantes ya saben y lo que aprenderán. El docente deberá identificar si tienen dudas y asegurarse de que estén listos para dar el siguiente paso en el proceso de aprendizaje.
- **Exploro e intento.** Este momento es el corazón de los nuevos aprendizajes. Con base en lo que se vio en el momento anterior, el docente propondrá actividades para que los estudiantes adquieran y refuercen conocimientos por medio de un proceso de ensayo y error. Al finalizar este momento, los alumnos deben tener más claros los nuevos conceptos y aprendizajes.
- **Aplico y reflexiono.** Éste es el momento de la puesta en práctica. El objetivo es ejercitar los nuevos aprendizajes, aplicarlos de diferentes formas y verificar que todos los hayan adquirido. También se propicia la reflexión acerca de lo que se ha aprendido: para qué sirve, cómo lo aprendimos y qué utilidad tendrá en el futuro.

Orientaciones para el docente

Este material se ha diseñado con la finalidad de que los estudiantes de primero de secundaria desarrollen una serie de competencias comunicativas: el manejo correcto de la lengua en diferentes contextos, la expresión escrita y oral y la producción y comprensión de diferentes tipos de textos. La intención es que refuercen los saberes que empezaron a adquirir en el ciclo anterior, pero que, por la pandemia, es posible que no hayan alcanzado a consolidar. Recuperar y afianzar estos conocimientos es clave para que puedan comprender los temas que corresponden al ciclo escolar 2020-2021.

Las actividades que forman parte de este material se basan en los planes y programas de estudio oficiales de 2011 para sexto de primaria, de los cuales también se tomaron los aprendizajes esperados. Al mismo tiempo, las actividades se han pensado para que el docente las use con total libertad y flexibilidad. De esta manera, podrá tomar las que considere más pertinentes en el momento que desee, y también adecuarlas a las características y necesidades específicas de su grupo.

El contenido del material está dividido en ocho sesiones, cada una de las cuales corresponde a un aprendizaje esperado. Sin embargo,

el docente podrá usar las actividades de la forma que considere más pertinente para favorecer el aprendizaje de sus alumnos. Las sesiones de trabajo tienen una metodología activa y lúdica que se manifiesta de dos formas: por un lado, la interactividad permite a los estudiantes ponerse en contacto con el objeto de aprendizaje para apropiarse de sus características mediante las habilidades básicas de pensamiento; por otro lado, la interacción consiste en compartir los saberes con sus compañeros. En algunas sesiones también se usa el juego como medio para construir y compartir el conocimiento.

Aprendizaje activo e interactivo Construcción social del conocimiento

<p>Desarrollo de las habilidades de pensamiento para apropiarse de las características del objeto:</p>  <p>INTERACTIVIDAD (Sujeto-Objeto)</p> <ul style="list-style-type: none">• Observar• Seleccionar• Analizar• Organizar• Interpretar• Evaluar• Sintetizar	<p>Desarrollo de las habilidades sociales:</p>  <p>INTERACCIÓN (Sujeto-sujeto)</p> <ul style="list-style-type: none">• Escuchar• Hablar• Opinar sobre un tema• Mostrar su punto de vista• Compatir los aprendizajes• Capacidad de rectificar
---	---

Esperamos que este cuaderno sea una herramienta útil para el regreso a clases en la etapa remedial o en el momento en que se considere oportuna su aplicación.

Propuesta para reforzar los aprendizajes esperados de sexto de primaria

Lenguaje y Comunicación Primero de secundaria

Algunas de las actividades giran en torno a la situación que se vive debido a la pandemia. De esta manera, se busca que los estudiantes tomen conciencia de la nueva normalidad y del cuidado propio y de los demás.

Las sesiones de trabajo son unidades independientes, lo que permite al docente decidir el orden de presentación de acuerdo con las necesidades del grupo.

Sesión 1	6.º de primaria	1.º de secundaria
Ámbito	Literatura	Literatura
Práctica social del lenguaje	Elaboración de retratos escritos de personajes célebres para publicar	Lectura de narraciones de diversos subgéneros
Aprendizaje esperado	Reconoce la función de los relatos históricos y emplea las características del lenguaje formal al escribirlos.	Reconoce las funciones narrativas que cumplen los personajes típicos de un subgénero narrativo

(protagonista, oponente, aliado, el ser amado, el que ordena la acción del protagonista, el que recibe beneficios de ella).

Actividad eje	Cuestionario de comprensión lectora	
Sesión 2	6.º de primaria	1.º de secundaria
Ámbito	Literatura	Literatura
Práctica social del lenguaje	Adaptación de un cuento como obra de teatro	Lectura, escritura y escenificación de obras teatrales
Aprendizaje esperado	Diferencia entre una obra de teatro y un cuento. Identifica las propiedades del cuento y la obra dramática. Demuestra creatividad en la transformación del discurso narrativo y dramático.	Selecciona un texto narrativo para transformarlo en una obra de teatro y representarla.
Actividad eje	Adaptación de cuento como obra teatral	

Sesión 3	6.º de primaria	1.º de secundaria
Ámbito	Participación social	Participación social
Práctica social del lenguaje	Escritura de cartas de opinión para su publicación	Intercambio oral de experiencias y nuevos conocimientos
Aprendizaje esperado	Identifica las diferencias entre expresar una opinión y referir un hecho. Analiza la estructura de una opinión.	Participa para compartir información o dar una opinión.
Actividad eje	Redacción de una carta de opinión	

Sesión 4	6.º de primaria	1.º de secundaria
Ámbito	Estudio	Estudio
Práctica social del lenguaje	Producción de un texto que contraste información sobre un tema	Intercambio de experiencias de lectura
Aprendizaje esperado	Contrasta información sobre textos de un mismo tema, recupera información de diversas fuentes para explicar un tema,	Utiliza recursos léxicos para distinguir entre la información recuperada de los textos y la propia; por ejemplo, en palabras

	emplea conectores lógicos para ligar los párrafos de un texto y reconoce diversas prácticas para el tratamiento de malestares.	del autor, según, en contraste con, en mi opinión, considero, etcétera.
Actividad eje	Cuestionario de comprensión lectora	

Sesión 5	6.º de primaria	1.º de secundaria
Ámbito	Literatura	Literatura
Práctica social del lenguaje	Conocimiento de una canción de los pueblos originarios de México	Lectura y escucha de poemas y canciones
Aprendizaje esperado	Identifica algunas diferencias en el empleo de los recursos literarios entre el español y alguna lengua indígena. Comprende la tradición literaria de los pueblos originarios.	Lee y compara poemas de diferentes épocas sobre un tema específico (amor, vida, muerte, guerra...).

Actividad eje	Cuestionario de aplicación
---------------	----------------------------

Sesión 6	6.º de primaria	1.º de secundaria
-----------------	------------------------	--------------------------

Ámbito	Participación social	Participación social
---------------	-----------------------------	-----------------------------

Práctica social del lenguaje	Escritura de cartas personales a familiares o amigos	Producción e interpretación de textos para realizar trámites y gestionar servicios
------------------------------	--	--

Aprendizaje esperado	Comunica ideas y sentimientos, identifica palabras y expresiones que determinan tiempo y espacio, adapta el lenguaje para dirigirse a personas conocidas, conoce la estructura de los datos de las direcciones postales y electrónicas.	Explora varios modelos de cartas formales, identifica sus semejanzas y diferencias y, a partir de ellas, reconoce sus características comunes de forma y contenido.
----------------------	---	---

Actividad eje	Redacción de carta personal
---------------	-----------------------------

Sesión 7	6.º de primaria	1.º de secundaria
-----------------	------------------------	--------------------------

Ámbito	Literatura	Literatura
---------------	-------------------	-------------------

Práctica social del lenguaje	Escritura de poemas para compartir	Lectura y escucha de poemas y canciones
Aprendizaje esperado	Emplea recursos literarios para expresar sentimientos al escribir poemas. Utiliza diversos recursos literarios para crear un efecto poético.	Compara los recursos literarios utilizados en los poemas de diferentes épocas y los asocia con los gustos estéticos y los temas relevantes de cada una.

Actividad eje	Redacción de poemas Análisis poético
---------------	---

Sesión 8	6.º de primaria	1.º de secundaria
-----------------	------------------------	--------------------------

Ámbito	Participación social	Participación social
---------------	-----------------------------	-----------------------------

Práctica social del lenguaje	Elaboración de un álbum de recuerdos de la primaria	Producción e interpretación de instructivos y documentos que regulan la convivencia
------------------------------	---	---

Aprendizaje esperado	Jerarquiza información en un texto a partir de criterios establecidos. Organiza un texto por secciones temáticas.	Reflexiona sobre la forma en que se redactan los reglamentos, el uso de verbos — modo (infinitivo o imperativo) y tiempo— y su organización gráfica.
----------------------	---	--

Actividad eje	Elaboración de álbum escolar
---------------	------------------------------

A Aprendizajes que se refuerzan

- Selecciona información sencilla que se encuentra explícitamente en textos históricos.
- Comprende información histórica clave para redactar textos nuevos.
- Interpreta tablas, gráficas y líneas del tiempo.
- Organiza secuencias cronológicas.
- Refuerza temas vistos en Historia.

Material

- Ejercicios impresos
- Tarjetas de hechos históricos recortadas



Me desafío

Adivina quién soy

En esta actividad grupal, el docente dará a conocer características de algunos personajes o sucesos históricos y los estudiantes tendrán que identificar de quién o de qué se trata. A la persona que lo logre se le entregará una ficha con la respuesta. Ganará quien descubra más personajes. Para que los alumnos regresen a un estado de calma, ideal

para trabajar, el docente les pedirá que levanten las manos y hagan tres respiraciones profundas.

Actividades

- A** Pon atención para adivinar el personaje, el lugar o el suceso que describa tu docente. Cuando tengas la respuesta, grita "¡eureka!". Si aciertas, recibirás la ficha correspondiente. Ganará quien reúna más fichas.



Explico y recuerdo

Secuencia cronológica

En esta actividad grupal, los estudiantes acomodarán las fichas de la actividad anterior en orden cronológico. Una vez ordenadas, algún participante dirá un dato que conozca sobre uno de los personajes o hechos históricos. Después, se pedirá que hagan una hipótesis acerca de qué pasaría si no existieran los relatos históricos. De esta manera, los estudiantes relacionarán sus conocimientos previos con la información nueva.

Se recomienda que la participación sea aleatoria. Para ello, se puede usar la técnica "Dilo tú": primero, el docente dirá un número para

que participe el estudiante con el número de lista correspondiente; cuando éste termine de hablar, exclamará otro número para dar la palabra a algún compañero.

Actividades

- A** En esta actividad grupal, colabora con tus compañeros para ordenar cronológicamente las fichas históricas. Después, responde a tu docente qué pasaría si no existieran los relatos históricos. Recuerda levantar la mano y esperar tu turno para participar. Escucha a los demás para evitar que la información se repita.



Exploro
e intento

Cuadro de doble entrada

En esta actividad individual, los estudiantes harán un cuadro de doble entrada en su libreta para registrar la información más importante de la lectura. En la primera columna deberán anotar las ideas principales y en la segunda harán una paráfrasis de ellas. Después compartirán sus resultados con el resto del grupo.

Este ejercicio lleva a los estudiantes a seleccionar las ideas principales y a expresarlas con sus propias palabras. Así, el conocimiento se

construye en dos niveles: en el primero, el estudiante es capaz de reproducir la información; en el segundo, se apropia de ella y puede explicarla.

Actividades

- A** Lee detenidamente el texto que se presenta a continuación. Identifica las ideas principales y escríbelas en la primera columna de un cuadro de doble entrada. En la segunda columna, explícalas con tus propias palabras. Presta mucha atención, porque tu docente te pedirá que expongas algunas ideas del texto.

Ideas principales

Paráfrasis

El relato histórico

Los seres humanos cuentan historias para dejar constancia de su paso por este mundo. Gracias a ellas, el conocimiento ha perdurado e incluso nos permite transformar la realidad. Algunas de estas historias son reales y otras ficticias. Si bien en ambas hay personajes que buscan solucionar algún conflicto, las ficticias relatan cosas imaginarias, mientras que las reales cuentan cosas que sucedieron con personas tan reales como tú. Un ejemplo de estas últimas es el relato histórico, el cual estudiaremos en este apartado.

Actividades

Un relato histórico es una narración que nos cuenta un acontecimiento relevante que realmente sucedió. Se considera un relato porque narra cómo los personajes se relacionan con lo que pasó en un lugar y un momento determinados. Es histórico porque habla de un suceso en el pasado, normalmente dividido en secuencias o episodios.

Características de los relatos históricos

- Las características de los lugares, los personajes y los acontecimientos se describen de manera ordenada y precisa. Por ejemplo: “Margarita Neri era una mujer muy valerosa, inteligente y guerrera, tanto, que se unió a la Revolución”.
- Los acontecimientos se narran en primera o tercera persona, según lo que busque el autor. Si la voz que cuenta la historia es un personaje, el relato estará en primera persona; en cambio, si la voz es externa, el relato estará en tercera persona. Por ejemplo: “Entonces, junto con las Adelitas, tomé a mis hijos y un poco de comida y seguí a la comitiva” (primera persona); “La vi marchar junto a las Adelitas, con todo e hijos y comida” (tercera persona).
- Las acciones se describen en orden cronológico con marcadores temporales como los siguientes: un día, después, luego, entonces, al día siguiente, un día después, de repente, etcétera.

- Se consideran textos literarios, porque usan un lenguaje artístico que hace que el lector viva la historia como si fuera un cuento o una novela, pero sin dejar de lado la veracidad de los hechos. En cambio, otros textos históricos sólo nos dicen qué, cómo, cuándo y dónde pasaron las cosas, sin un lenguaje artístico.
- Los verbos se conjugan en pretérito perfecto simple cuando la acción concluyó —por ejemplo, “Cargó la piedra sobre sus hombros”— o en pretérito imperfecto cuando no se define el fin de la acción: “Cargaba la piedra sobre sus hombros”.

Elementos de los relatos históricos

- **Personajes históricos.** Son las personas que estuvieron involucradas en el acontecimiento. Generalmente son reales, aunque les pueden cambiar el nombre.
- **Tiempo.** Permite situar el suceso en un momento histórico, es decir, un siglo, año, mes o día determinado.
- **Espacio.** Es el lugar físico donde se desarrollaron los hechos (país, ciudad, pueblo, etcétera).
- **Conflictos.** Son una serie de problemas que tuvieron que resolver los personajes históricos. Por ejemplo, Morelos luchó contra los españoles para que México se independizara.
- **Causas-consecuencias.** Encontraremos información acerca de lo que dio origen al hecho histórico y las consecuencias que éste tuvo. Por ejemplo:

Causa	Hecho	Consecuencia
Explotación de obreros	Huelga de Cananea	Reconocimiento de los derechos de los trabajadores

Tipos de relatos históricos

- **Novela histórica.** Narración que nos cuenta la historia de los personajes y la forma en que solucionaron los conflictos.
- **Biografía histórica.** Se centra en la vida de algún personaje en un contexto histórico.
- **Documental o artículos históricos.** Explicación de cómo se desarrollaron los hechos.



Aplico y reflexiono

Reflexiono y redacto

En la primera actividad, que es individual, los estudiantes analizarán un relato histórico y responderán preguntas abiertas y de opción múltiple. Después, revisarán las respuestas. El docente hará preguntas al azar para promover la inclusión de todos los alumnos. Una forma de hacerlo es la técnica “Tarjetas embolsadas”, en la que cada

estudiante decora una tarjeta con su nombre y la coloca en una bolsa. Luego, el docente saca una papeleta y así determina quién tiene que participar. Si el estudiante lo hace de forma correcta, el docente firma o coloca una estrella en la tarjeta, que formará parte de su evaluación formativa.

Esta actividad promueve la reflexión y la responsabilidad, porque los alumnos podrán corregir las ideas erróneas y tendrán que evaluar a sus compañeros de manera justa, sin favorecerlos o perjudicarlos por la relación que tengan con ellos. De esta forma, se enseña a coevaluar responsablemente.

En la segunda actividad, que también es individual, los estudiantes redactarán un relato histórico en primera persona sobre algún hecho que hayan vivido. El docente les pedirá que recuerden los eventos históricos más importantes que hayan experimentado en sus vidas y permitirá que los alumnos investiguen al respecto. Cuando hayan terminado sus relatos, los leerán y los pegarán en el muro para compartirlos con sus compañeros.

Ambas actividades desarrollan las competencias comunicativas de leer, comprender, analizar, escribir y escuchar a los demás.

Actividades

- A** Esta actividad individual consiste en leer un relato histórico y responder a las preguntas que se presentan enseguida. Recuerda subrayar la respuesta correcta sin tachar o marcar muy fuerte, ya que, si borras, no se distinguirá tu elección.

Ana Frank

Ana Frank nace en Fráncfort del Meno. Las cosas no van bien en Alemania: hay poco trabajo y mucha pobreza. Al mismo tiempo, Adolf Hitler obtiene más y más seguidores con su partido. Hitler odia a los judíos y los culpa de todos los problemas en el país. Asimismo, juega con los sentimientos antisemitas que prevalecen en ese momento. Debido a este odio a los judíos y la mala situación económica, los padres de Ana, Otto y Edith Frank, deciden mudarse a Ámsterdam.

Ana se adapta rápidamente y se siente como en casa en los Países Bajos. Aprende el idioma, encuentra amigas y va a una escuela holandesa en el vecindario. El 1 de septiembre de 1939, Ana tiene en ese momento 10 años, la Alemania nazi invade Polonia: la Segunda Guerra Mundial ha comenzado. No mucho tiempo después, el 10 de mayo de 1940, los nazis también invaden los Países Bajos e introducen numerosas leyes y regulaciones que dificultan la vida de los

judíos. Los parques, cines y tiendas, entre otras cosas, están prohibidos para los judíos. Debido a estas reglas, a Ana se le permite ir cada vez a menos lugares. Su padre pierde el control de su compañía, porque los judíos ya no pueden ser propietarios de compañías. Todos los niños judíos, incluida Ana, deben ir, separados, a una escuela judía.

Así los nazis van avanzando lentamente cada vez más. Los judíos deben usar una estrella de David y hay rumores de que todos los judíos deben abandonar los Países Bajos. Cuando Margot, hermana de Ana, recibe un aviso el 5 de julio de 1942 para presentarse a trabajar en la Alemania nazi, sus padres desconfían. No creen que se trate de trabajo y deciden esconderse al día siguiente. Pasan a la clandestinidad para escapar de la persecución.

Para su decimotercer cumpleaños, Ana recibe un diario como regalo y todavía no se ha escondido. En los dos años que se esconde, Ana escribe sobre lo que ocurre en la casa de atrás, pero también sobre lo que siente y piensa. Ana comienza con la reescritura de su diario, pero antes de que termine, los oficiales de policía la descubren y arrestan junto con los demás escondidos, el 4 de agosto de 1944. Ana es conducida a un campo de concentración y más tarde fallece en Bergen-Belsen.

Subraya la respuesta correcta.

- ¿Cuál es el acontecimiento histórico que se relata en la historia?
 - La Primera Guerra Mundial
 - El nazismo en Alemania
 - La invasión de Polonia**
 - Los campos de concentración
- El texto acerca de Ana Frank es un ejemplo de:
 - La biografía histórica**
 - El documental histórico
 - La novela histórica
 - El artículo histórico
- ¿Cuál de los siguientes incisos contiene un ejemplo de causa-consecuencia?
 - Ana muere a causa del tifus en 1945.
 - Había mucho odio hacia los judíos; por tal motivo, la familia Frank decide mudarse a los Países Bajos.**
 - Ana y Peter son dos adolescentes que se enamoran en tiempos de guerra.
 - Se libera el campo de concentración de Bergen-Belsen, pero Ana había muerto.
- ¿Cuál de las siguientes oraciones tiene un verbo en pretérito imperfecto?
 - Los escondidos tienen miedo de ser encontrados.
 - Ana escribe en su diario, su amigo íntimo, sus pensamientos.

- El escondite se encontraba en un edificio atrás.**
- Otto cumplió el deseo de su hija y publicó el diario.

- ¿Cuál es el principal conflicto que enfrentan los personajes?
 - El exterminio nazi de la población judía.**
 - La migración por la Segunda Guerra Mundial.
 - Se enamoran, pero la guerra los separa.
 - La invasión alemana de Polonia.
- ¿En cuántos eventos se divide el relato? Escríbelos.
- ¿Qué piensas de la situación que le tocó vivir a Ana Frank?

B En esta actividad individual, piensa en los acontecimientos históricos que te ha tocado vivir y escoge el que conozcas mejor o te haya impactado más. Investiga qué pasó, qué lo originó, quiénes participaron en él, cómo lo viviste y cuáles fueron sus consecuencias. Redacta un relato histórico que tome en cuenta todos sus elementos y características. Finalmente, comparte tu relato con tus compañeros.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Diferencia entre una obra de teatro y un cuento.
- Identifica las propiedades del cuento y la obra dramática.
- Demuestra creatividad en la transformación del discurso narrativo al dramático.



Me desafío

Cuentos que se abren y se cierran

Esta actividad individual consiste en pedir a los estudiantes que redacten tres cuentos que se abran y se cierren, es decir, tres pareados (o estrofas de dos versos) independientes. En el primer enunciado se abre el cuento y en el segundo se cierra. Es importante recordar a los alumnos que un cuento es una historia que tiene lugar, tiempo, conflicto y desenlace. Al terminar, se compartirán los cuentos con el resto del grupo.

Ejemplos:

Éste era un libro tan pequeñito
Que sus personajes sólo cabían en mi mente.

Es un ave que perdió las alas;
Por ello, ahora viaja a pie.

Esta actividad desarrolla la creatividad y la comprensión de textos, además de que permite organizar pequeñas estructuras poéticas.

Actividades

- A** Esta actividad individual consiste en redactar tres cuentos que se abran y se cierren. En el primer enunciado indica brevemente quién es tu personaje y qué hace; en el segundo, cuál es el problema y cómo se resuelve. Observa los ejemplos siguientes:

Éste era un libro tan pequeñito
Que sus personajes sólo cabían en mi mente.

Es un ave que perdió las alas;
Por ello, ahora viaja a pie.



Explico y recuerdo

Esa palabra me recuerda a...

Para esta actividad grupal, se pide a los estudiantes que, respetando la sana distancia, formen un círculo. Después, el docente dirá "La palabra 'cuento' me recuerda a..." y el estudiante que esté a su derecha tendrá que decir a qué le recuerda con una palabra. Se hace lo

mismo hasta que todos hayan hecho su propuesta. Luego, el docente dirá “Las palabras ‘obra de teatro’ me recuerdan a...” y se repite la actividad. Para aumentar el grado de dificultad, se indicará que no pueden repetir las palabras. También se puede pedir que la palabra que digan empiece con la primera letra de su nombre.

Esta actividad permite al docente darse cuenta de las ideas erróneas que habrá que rectificar y al estudiante recordar lo que sabe de estos temas.

Actividades

- A** Para esta actividad grupal, piensa en una palabra que te recuerde qué es el cuento y en otra que te recuerde qué es la obra de teatro. Es importante que estés atento durante el ejercicio, porque no podrás repetir palabras que hayan dicho tus compañeros.



Exploro
e intento

Cuadro comparativo

En esta actividad individual, los estudiantes deberán leer el texto y completar el cuadro comparativo que está en su cuaderno. Al terminar, se compartirán los resultados con el resto del grupo.

Esta actividad permite que los estudiantes desarrollen habilidades de selección y organización de la información, además de que podrán practicar su expresión oral. Es importante concluir las actividades que se lleven a cabo en el aula con una dinámica grupal. Así, se podrán corregir posibles errores.

Actividades

En este apartado haremos una adaptación literaria, es decir, convertiremos un cuento en un guion teatral. Antes de eso, estudiemos la estructura de estos subgéneros literarios.

- A** Lee detenidamente el siguiente texto, subraya las ideas clave y completa el cuadro comparativo. Al terminar, comparte los resultados con tus compañeros.

De cuento a obra de teatro

Un cuento es una narración breve de un suceso real o imaginario. **Aparece** en él un **número reducido** de personajes que resuelven un conflicto en un tiempo y un lugar determinados. Un cuento tiene los siguientes elementos:

- **Narrador.** Es la voz que cuenta la historia, ya sea en primera (yo caminaba), segunda (tú caminabas) o tercera persona (ella caminaba). Una narración en primera persona indica que el narrador es un protagonista de la historia que cuenta.

- **Personajes.** Son los seres reales o imaginarios que intervienen en el relato. En general, en un cuento son pocos. Hay personajes principales, que son en torno a quienes gira la historia, y secundarios, que ayudan o sirven de apoyo a los primeros.
- **Acciones.** Son el conjunto de hechos que ocurren en la historia y son ejecutadas por los personajes. Se estructuran en cuatro momentos: 1) el planteamiento, que es donde se presenta la situación inicial de los personajes y el lugar donde tiene lugar la historia; 2) el nudo, que es cuando surge un conflicto y cambia la situación de los personajes; 3) el clímax, que es el punto de mayor tensión, porque está por descubrirse cómo se originó el conflicto o quién es el responsable; y 4) el desenlace, que es cuando se resuelve el conflicto.
- **Lugar.** Corresponde al espacio físico donde sucede la historia.
- **Tiempo.** Indica la duración de la historia (un día, dos semanas, etcétera) y la época en que sucede.

Ejemplo de cuento:

El verdadero valor del anillo

Érase una vez un joven que acudió a un sabio en busca de ayuda.

—Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago

nada bien, que soy torpe y bastante tonto. ¿Cómo puedo mejorar maestro? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más?

El maestro, sin mirarlo, le dijo:

—¡Cuánto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mis propios problemas. Quizás después... Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez y después tal vez te pueda ayudar.

Jorge Bucay

Las obras dramáticas son textos literarios que se escribieron para representarse en el teatro. Al igual que los cuentos, tienen personajes, acciones, lugar y tiempo. Sin embargo, no hay un narrador que cuenta la historia. En una obra de teatro, nos enteramos de qué ocurre por medio de las voces y las actuaciones de los personajes, que se comunican mediante diálogos directos. Otra característica propia de este tipo de texto son las acotaciones, que se escriben entre paréntesis y describen las actitudes, los gestos y los movimientos de los personajes, así como el lugar y la escenografía que se debe usar.

Como ya se mencionó, un texto dramático tiene la misma estructura interna que el cuento (planteamiento, nudo, clímax y desenlace).

No obstante, también tiene una estructura externa, que divide la obra en:

1. Actos, cuyo inicio y final se marcan con la subida y la bajada del telón. Generalmente, hay tres actos que corresponden al planteamiento, el nudo y el desenlace.
2. Cuadros, que son los cambios que hay en la decoración dentro de un acto.
3. Escenas, que se determinan por la entrada y la salida de los personajes.

Ejemplo de obra dramática:

(Entra el ratón).

Ratón: *(Se acerca al ver al avestruz, que está muy preocupada).*

¿Qué te ocurre? ¿Por qué tanto revuelo?

Avestruz: Mira lo que me ha pasado. Estaba yo muy tranquila barriendo la entrada de mi casa, cuando, de pronto, he visto asomarse a unos humanos. Me he puesto tan nerviosa que lo he dejado todo tal cual y he salido corriendo a meter la cabeza en un hoyo grande para no ser descubierta. Y ahora tengo tanta prisa que ya no puedo buscar piedras para arreglar el tejado de mi hogar.

Ratón: *(Sin que el avestruz le oiga).* No tengo nada que hacer. Podría ayudarle, pero...

Extraído de: <https://www.guiainfantil.com/ocio/teatro/el-raton-astuto-obra-de-teatro-corta-para-ninos-sobre-la-generosidad/>

Para adaptar un cuento a un libreto de teatro, sigue los siguientes pasos:

1. Identifica el tema que se trata en la historia (amor, amistad, desconsuelo, aventuras, etcétera).
2. Identifica a los personajes: sus características físicas (alta, delgado), psicológicas (temeroso, arrogante) y socioculturales (rica, pobre).
3. Analiza qué acciones ocurren en los distintos momentos del cuento (planteamiento, nudo, clímax y desenlace).
4. Ubica el tiempo y el espacio.
5. Redacta el guion teatral en tres actos (planteamiento, nudo y desenlace) y decide los cuadros y las escenas. Recuerda que se escribe con diálogos y acotaciones.

Cuadro comparativo

Texto literario	Semejanzas	Diferencias
Cuento	<ul style="list-style-type: none">- Son textos literarios.- Tienen elementos como personajes, acciones, lugar y tiempo.- Tienen la misma estructura interna (planteamiento, nudo, clímax y desenlace).	<ul style="list-style-type: none">- Un narrador cuenta la historia.- Es corto.- Hay un conflicto y pocos personajes.
Obra de teatro		<ul style="list-style-type: none">- Por medio del diálogo, los personajes hablan y nos dan a conocer lo que sienten y hacen.- Se usan acotaciones para describir.- Tienen una estructura externa que se divide en actos, cuadros y escenas.



Aplico y reflexiono

Del cuento a la obra de teatro

Los estudiantes deberán elegir un cuento de su libro de lecturas de Español y adaptarlo a una obra teatral. Esta actividad les permitirá usar el texto en un contexto diferente.

Actividades

- A** Revisa tu libro de lecturas de Español y escoge un cuento. Después, adáptalo al formato de la obra de teatro. Al terminar, comparte tu guion teatral con tus compañeros y pídeles que te den su opinión.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Identifica las diferencias entre expresar una opinión y referir un hecho.
- Analiza la estructura de una opinión.

Material

- Cuaderno del estudiante



Me desafío

Orden alfabético

En esta actividad individual, los estudiantes ordenarán alfabéticamente las siguientes palabras, pero con base en la última letra de cada palabra. Al finalizar se les preguntará cómo se sintieron. Esta actividad desarrolla la habilidad de observar y ordenar datos para su estudio.

<input type="radio"/>	• Puerta	• Sol
<input type="radio"/>	• Club	• Álbum
<input type="radio"/>	• Zinc	• Alacrán
<input type="radio"/>	• Altitud	• Burro
<input type="radio"/>	• Bebé	• Armar
<input type="radio"/>	• Chef	• Ciempiés
<input type="radio"/>	• Zigzag	• Mamut
<input type="radio"/>	• Jabalí	• Espíritu
<input type="radio"/>	• Reloj	• Tórax
<input type="radio"/>		• Rey
<input type="radio"/>		• Paz

Actividades

- A** Observa la siguiente lista de palabras y acomódalas por orden alfabético, pero tomando en cuenta la última letra de cada palabra. Tienes cinco minutos.

<input type="radio"/>	• Paz	• Altitud
<input type="radio"/>	• Alacrán	• Mamut
<input type="radio"/>	• Puerta	• Rey
<input type="radio"/>	• Burro	• Zinc
<input type="radio"/>	• Club	• Zigzag
<input type="radio"/>	• Espíritu	• Álbum
<input type="radio"/>	• Armar	• Chef
<input type="radio"/>	• Bebé	• Ciempiés
<input type="radio"/>	• Reloj	• Tórax
<input type="radio"/>	• Sol	• Jabalí



Explico y recuerdo

Recuadros informativos

En esta actividad individual, los estudiantes leerán la información y colorearán los cuadros cuyo contenido sea un hecho. Luego deberán justificar su elección, con la finalidad de que activen sus conocimientos previos y los relacionen con la nueva información.

Actividades

- A** Lee detenidamente el contenido de los recuadros informativos y colorea aquellos que contengan un hecho. Después, comparte los resultados con tus compañeros y justifica tus respuestas.

El panda gigante es una especie en peligro de extinción.	Este viernes 3 de julio de 2020 se dieron a conocer las nuevas cifras de coronavirus en México, donde desgraciadamente ya hay 29,843 muertos a causa de la COVID-19.	Pienso que si las personas fueran responsables, habría menos contagios, pero al parecer somos muy necios.	La COVID-19 se ha extendido por el mundo y fue declarada pandemia global por la Organización Mundial de la Salud.
La contaminación es uno de los problemas más graves. Lamentablemente, sólo actuamos cuando hay alguna emergencia; después se nos olvida.	Hoy más que nunca, debemos ser <i>educados</i> con los demás; voy a retomar los cuatro componentes del amor que Fromm describe: cuidado, conocimiento, responsabilidad y respeto.	Hay muchos agentes contaminantes, entre ellos las sustancias químicas.	Es necesario concienciar a la población de que no somos los únicos habitantes de este planeta y de que hay que cuidarlo y protegerlo.
Contaminación atmosférica. Consiste en la liberación de sustancias químicas y partículas en la atmósfera, lo que altera su composición.	Más allá de estos desafíos muy inmediatos, el camino del coronavirus también pondrá a prueba nuestros principios, valores y humanidad compartida.	Pienso que los seres humanos son inteligentes, pero, cuando tienen miedo, se vuelven irracionales.	Los coronavirus son una familia de virus que causan enfermedades (desde el resfriado común hasta enfermedades respiratorias más graves).





Exploro
e intento

Pancartas

Esta actividad es grupal. Los estudiantes se dividirán en dos bloques; el primero leerá lo referente al tema de los hechos y el segundo se centrará en la sección acerca de las opiniones. Al terminar, anotarán en una hoja blanca una frase corta sobre lo que entendieron de la parte de la lectura que les tocó. Luego, si la sana distancia lo permite, formarán parejas compuestas por un estudiante de cada bloque. Quien haya trabajado el tema de los hechos se apoyará en su pancarta para explicar el contenido de la lectura a su compañero de las opiniones y viceversa. De esta manera, la actividad fomenta que los estudiantes expliquen con sus propias palabras lo que entendieron.

Actividades

- A** Lee detenidamente la parte del texto que te asigne el docente; luego, anota en una hoja blanca lo que entendiste del tema en pocas palabras. Para concluir, compartirás los resultados con tus compañeros.

Hechos y opiniones

Hay diferentes tipos de textos cuyo mensaje se basa en hechos y opiniones. En los artículos de opinión, por ejemplo, el autor da su punto de vista acerca de un hecho; algo parecido sucede cuando una persona escribe una carta a un periódico para expresar su opinión acerca de un acontecimiento. Pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de hechos y opiniones?

Los hechos son acontecimientos o datos demostrables. Esto quiere decir que su existencia se puede comprobar debido a que ocurrieron en un momento dado y han permanecido con el paso del tiempo. En un texto, los hechos se caracterizan por lo siguiente:

- Se narran con objetividad, tal y como suceden, sin que el autor interprete u opine.
- Son verificables, de modo que nadie puede negar que sucedieron.
- Son permanentes, porque nadie puede cambiar lo acontecido.
- Son observables, ya que hay evidencias de ellos en la realidad.
- Se redactan en tercera persona.

Las opiniones son los juicios de valor que emite una persona acerca de un tema. Un juicio de valor se refiere a un acto de pensamiento que se hace presente cuando hay admiración, simpatía, aceptación,

desagrado, enemistad o rechazo con respecto a un hecho. Como resultado de este pensamiento, se emite una opinión aprobatoria o desaprobativa con la finalidad de convencer, persuadir o disuadir a los demás. En un texto, las opiniones se caracterizan por lo siguiente:

- Expresan lo que alguien piensa o siente.
- Indican la posición que se tiene con respecto a un tema.
- Son subjetivas, porque expresan puntos de vista y sentimientos.
- Pueden modificarse cuando se cambia de opinión.
- Se pueden comprobar cuando hay argumentos que las validan.



La capacidad de diferenciar entre un hecho y una opinión ayuda a comprender mejor el texto, ya que permite identificar lo que pasó y lo que el autor piensa al respecto.



Aplico y reflexiono

Identifico hechos y opiniones

En esta actividad individual, los estudiantes deberán distinguir entre hechos y opiniones. Para ello, leerán dos cartas al director de un periódico y, posteriormente, redactarán su propia carta de opinión acerca de la situación de la pandemia de COVID-19. Esta actividad permitirá a los estudiantes reforzar sus habilidades de comprensión de lectura y expresión escrita.

Actividades

- Lee detenidamente las siguientes cartas de opinión; subraya con azul los hechos que encuentres y con rojo las opiniones. Después comparte los resultados con el resto del grupo.

Contra el uso de combustóleo para generar electricidad

Lo barato puede salir caro, a propósito de la propuesta de David Márquez Ayala de utilizar combustóleo en lugar de gas para generar electricidad, por razones económicas (La Jornada, 29/6/20).

Las emanaciones del combustible resultan altamente tóxicas para las personas y el medio ambiente. Sólo dos empresas en México poseen el equipo y filtros necesarios para contrarrestar la toxicidad del combustóleo. Propuesta inaceptable.

José María Martinelli

Explica descendencia de hablantes de náhuatl

Respecto de la muy interesante carta del profesor José Paz Espinosa Xolalpa en respuesta a la mía, sólo quisiera hacer una puntualización y recordatorio:

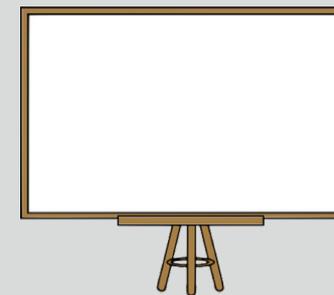
La mayoría de los actuales hablantes de náhuatl o mexicano no descienden de los mexica-tenochcas o los mexica-tlatelolcas (muchos de ellos perdieron esa lengua desde los siglos XVIII y XIX, en los barrios en el norte y el oriente de la traza española' de la Ciudad de México), sino de los tlaxcaltecas, xochimilcas, chalcas, tlahuicas, acolhuas, huejotzingas y otros pueblos, muchos de los cuales combatieron contra Tenochtitlan al lado de los españoles.

Mi propuesta es abandonar la versión dictómica que nos heredó la narrativa cortesiana y su espejo, la mal llamada visión de los vencidos, convertida en historia oficial y casi única por el porfiriato y el PRI. Por mucho que nos cueste trabajo.

Pedro Salmerón Sanginés

Extraídos de: <https://www.jornada.com.mx/2020/07/02/opinion/002a2cor>

- B** Redacta una carta de opinión parecida a las del ejercicio anterior. En ella, escribe tu punto de vista acerca de lo que se está viviendo en el mundo debido a la pandemia de COVID-19. No olvides colocar todos los datos y compartir tu texto con tus compañeros.



Cierre

Esta actividad es en gran grupo. Se pedirá a los estudiantes que den un aplauso cuando escuchen un hecho y dos aplausos cuando escuchen una opinión.

1. La pandemia provocó que los estudiantes tomaran clases a distancia.
2. Usar el cubrebocas es una medida para evitar el contagio de COVID-19.
3. No siempre es malo mentir.
4. Tomar una nieve en invierno es una locura.
5. Los perros son excelentes mascotas.
6. En 1985 hubo un terremoto en México.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Contrasta la información de textos diferentes sobre un mismo tema.
- Recupera información de diversas fuentes para explicar un tema.
- Usa conectores lógicos para ligar los párrafos de un texto.
- Reconoce diversas prácticas para el tratamiento de malestares.

Material

- Cuaderno del estudiante
- Colores
- Diccionario
- Libros o revistas



Me desafío

Completa la frase

En esta actividad grupal, el docente anotará un texto incompleto para que los estudiantes añadan las vocales faltantes. Cuando la frase esté completa, discutirán su significado. De esta manera, se busca estimular a los estudiantes y reforzar sus conocimientos previos.

Actividades

- A** Observa el siguiente texto. Tiene algunas vocales perdidas. ¿Sabes cuáles son? Trata de encontrarlas y completa el texto.

La ci_nc_a es un c_nj_nt_ de c_n_cim_ent_s obj_t_v_s, v_r_fic_bl_s, m_t_d_c_s y un_v_rsal_s.

Respuesta: La ciencia es un conjunto de conocimientos objetivos, verificables, metódicos y universales.



Explico y recuerdo

Definición de conceptos

En esta actividad grupal, los estudiantes analizarán las definiciones que se presentan y anotarán la palabra a la que corresponde cada una. Deberán basarse en las palabras que completaron en la oración del ejercicio anterior acerca de la ciencia. Esta actividad desarrolla habilidades de observación.

Actividades

- A** Analiza las palabras en la frase del ejercicio anterior. Relaciónalas con los siguientes enunciados y discute con tus compañeros qué palabra corresponde a cada definición.

1. **Conocimiento.** Información que un individuo adquiere por medio de experiencias, lecturas, investigaciones y reflexiones.
2. **Objetiva.** Se dice de la información que describe los acontecimientos como ocurrieron, sin dar opiniones ni expresar sentimientos.
3. **Metódica.** Se dice de la información que se presenta de forma ordenada y sistematizada.
4. **Universal.** Se dice de la información que está al alcance de todos.



Exploro
e intento

Comprensión de lectura

En esta actividad grupal, los estudiantes leerán la información y subrayarán las palabras clave y los términos que desconozcan. Durante la lectura se harán pausas breves para verificar el entendimiento: ¿qué es el texto expositivo?, ¿cuáles son sus elementos? Los ejercicios de comprensión de lectura permiten a los estudiantes explicar con sus propias palabras lo que han aprendido para así apropiarse del tema.

Actividades

- A** Lee el texto con cuidado y subraya las ideas principales.

El texto expositivo

El texto expositivo es un documento formal que se encuentra en internet, revistas científicas, libros, tesis o folletos. Presenta datos e información para que el lector esclarezca dudas o indague en cuestiones que le inquieten. Trata diversos temas, como política, economía, historia, medicina, física, astronomía u otras áreas de la ciencia. Dado que es un texto científico, debe cumplir con ciertas características y reglas:

1. La información es objetiva. No ofrece puntos de vista, emociones, sentimientos ni opiniones. Si se expresan recomendaciones, están basadas en información de instituciones oficiales.
2. Usa lenguaje científico, asociado a la terminología de cada rama del saber. En un texto de ciencias naturales podríamos encontrar palabras como “fotosíntesis” o “célula”.
3. La información es verificable. Podemos comprobar que se apega a la verdad porque otros datos respaldan la información.
4. La información proviene de fuentes confiables; se sabe de dónde proviene el documento, quién lo escribió y qué institución lo respalda.

Observa el ejemplo:

Ya hay cura 🍑
¡Buenas noticias! El CORONA VIRUS de Wuhan , se puede curar * con un recipiente con agua de ajo recién hervida. Un viejo médico chino, demostró su efectividad. Muchos pacientes también han demostrado que esto es efectivo. Cómo prepararlo : A ocho (8) dientes de ajo picados, agregue siete (7) tazas de agua , y hierva. Come y beba el agua de ajo hervida. ¡Mejora y cura durante la noche! Por favor compártelo con todos los contactos. _Puede Ayudar a salvar vidas. 16:39

No es información objetiva, pues el autor expresa emociones y opiniones.

No se sabe de dónde proviene la información; no hay datos de algún médico o institución que la respalde. Por tanto, los datos no son confiables.

El autor afirma que la información está demostrada, pero no presenta en el escrito evidencia que permita corroborar que así sea.

Tiene faltas de ortografía y sintaxis.

Tipos de textos expositivos

Los textos expositivos se pueden clasificar de diversas maneras, pero generalmente se dividen en dos:

1. **Textos de divulgación.** Tratan temas de interés general y son fáciles de entender. Los encontramos en artículos de revistas, folletos, libros y enciclopedias.
2. **Textos especializados.** Usan un lenguaje científico avanzado, por lo que su lectura exige preparación especial y dominio del tema. Por ejemplo: proyectos de investigación, tesis y documentos legales.

Redacción de un texto expositivo

Para escribir un texto formal, debes investigar y consultar documentos que te den suficientes datos para explicar un tema. El escrito debe contener cuatro elementos:

1. **Introducción.** Describe brevemente el tema y los objetivos del texto (¿por qué es importante explicarlo?, ¿cuál es su utilidad?). Esto permitirá al lector saber de qué tratará el resto del escrito.
2. **Desarrollo.** Contiene el cuerpo de la explicación y presenta la evidencia de lo que se describe. Puede incluir fotografías, gráficas y tablas.
3. **Conclusión.** Presenta los resultados finales, los aprendizajes y los descubrimientos. Además, menciona si se cumplieron objetivos.
4. **Fuentes.** Contiene las referencias que se consultaron y sirve para dar verosimilitud al texto (es decir, para hacerlo confiable). Incluye, por ejemplo, libros, páginas de internet y revistas, entre otras fuentes.

Otras sugerencias:

1. Elige un título claro, que indique el tema que tratarás.
2. Divide tu texto en párrafos para organizar la información.
3. Usa conectores textuales al principio de los enunciados para enlazar las ideas. Por ejemplo: **como se ha dicho, a continuación, además, debido a, a su vez, por consiguiente, por un lado y por otro lado, también, considerando que.**
4. Define los conceptos que uses en tu trabajo. Los ejemplos y las comparaciones ayudan a exponer el tema con claridad.



Aplico y reflexiono

Lectura y escritura de textos expositivos

La primera actividad tiene dos fases. Primero, por su cuenta, los estudiantes identificarán los elementos de un texto expositivo (título, introducción, desarrollo, conclusión, fuentes). Luego, en grupo, compartirán sus resultados para verificar su comprensión y corregir errores.

La segunda actividad es individual (o en parejas). Los estudiantes redactarán un texto expositivo a partir de sus libros de texto o las fuentes de información a su alcance. Para compartir sus resultados, leerán el texto en voz alta o elaborarán un periódico grupal que les permita exponer su obra.

Estas actividades ayudan a desarrollar las siguientes habilidades comunicativas: comprender, escuchar y hablar en público.

Actividades

- A** Lee el siguiente texto y responde lo que se indica.

Un dinosaurio con características propias de las aves modernas

Los dinosaurios (paravianos) del género (*Anchiornis*) del (Jurásico Tardío) hace 160 millones de años, tenían las alas, las patas, la cola y la almohadilla plantar como las de un pájaro actual, según un nuevo estudio.

Debido a la rareza en la preservación de los (tejidos blandos) la forma del cuerpo de los vertebrados extintos —animales con columna vertebral—, por lo general, debe deducirse de la estructura del esqueleto y, de forma indirecta, mediante la comparación con las especies vivas.

Sin embargo, este tipo de reconstrucciones no muestran la verdadera forma de su figura. Para obtener esta información en un pequeño dinosaurio con plumas del género (*Anchiornis*) un equipo de científicos liderado por Xiaoli Wang de la Universidad Linyi (China) usó restos (fósiles) de nueve especímenes y los observó a través de una técnica que revela detalles del tejido blando de este animal invisibles bajo luz natural.

Estos hallazgos proporcionan una reconstrucción detallada de su cuerpo, lo que puede sentar las bases para determinar si este dinosaurio era (aerodinámico) y ofrecer una visión de la evolución del vuelo.

Sobre el autor:

Sinc es la primera agencia de noticias científicas en español, pública y de acceso libre bajo licencia Creative Commons. Porque la ciencia es noticia.

(Fragmento recuperado de: <https://www.scientificamerican.com/espanol/noticias/un-dinosaurio-con-caracteristicas-propias-de-las-aves-modernas/>).

1. Identifica algunos elementos del texto expositivo en la lectura anterior:
 - a) Marca con una llave amarilla la **introducción**.
 - b) Marca con una llave roja el **desarrollo**.
 - c) Marca con una llave azul la **conclusión**.
 - d) ¿Por cuántos **párrafos** está conformado el ejemplo? **R = 4**
 - e) Escribe los **conectores textuales** que encuentres. **R = Sin embargo**
 - f) Encierra en un círculo el **lenguaje científico**.
2. ¿Consideras que las fuentes del artículo son confiables? ¿Cuántas fuentes puedes ubicar? **R = Sí. Menciona la agencia de noticias científicas Sinc, la Universidad Linyi en China y al científico Xiaoli Wang.**
3. ¿El ejemplo que leíste es un texto de divulgación o uno especializado? Explica por qué. **R = Es un texto de divulgación, porque es fácil de entender.**
4. Desde tu punto de vista, ¿qué elementos faltan para que el artículo sea más entendible?

B Tarea

¿Sabes por qué a veces nos duele el estómago? ¿Conoces algún remedio para curar este malestar? ¿Es efectivo? Tu tarea será investigar cuáles son las posibles causas de esta dolencia y determinar si los remedios caseros o tradicionales son efectivos. Escribe tus resultados en un texto que cumpla con las características revisadas durante la sesión.

Cierre

Para esta actividad grupal, pide a los estudiantes que enumeren tres datos falsos y tres verdaderos sobre lo que se ha dicho de la COVID-19. Deberán justificar su elección.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Identifica algunas diferencias en el empleo de los recursos literarios entre el español y alguna lengua indígena.
- Comprende la tradición literaria de los pueblos originarios.

Material

- Cuaderno del estudiante



Me desafío

Memorizando un poema

La primera parte de la actividad es individual y consiste en pedir a los estudiantes que memoricen el poema de Nezahualcóyotl; la segunda consiste en que todo el grupo lo recite en poesía coral. Esta actividad busca promover el reconocimiento de los elementos de la poesía originaria, además de dar matices a la expresión oral.

Actividades

- A** Tienes cinco minutos para aprenderte el siguiente poema; luego lo recitarán de manera grupal.

Amo el canto del cenizotle,
pájaro de cuatrocientas voces.
Amo el color del jade
y el enervante perfume de las flores,
pero amo más a mi hermano el hombre.



Explico y recuerdo

Mis abuelos

En grupo, los estudiantes harán una lluvia de ideas acerca de la historia de sus abuelos. En particular, deberán decir si pertenecen a alguna comunidad originaria, si los han escuchado hablar en otra lengua, cuál es esa lengua y si conocen historias o canciones en ella. El docente, por su parte, aportará ideas relacionadas con la gran diversidad lingüística y cultural de México. Esto tiene la finalidad de acercar a los alumnos a la tradición literaria desde la experiencia personal.

Actividades

- A** ¿En tu familia hablan otra lengua? Comparte con tus compañeros esta experiencia.



Exploro
e intento

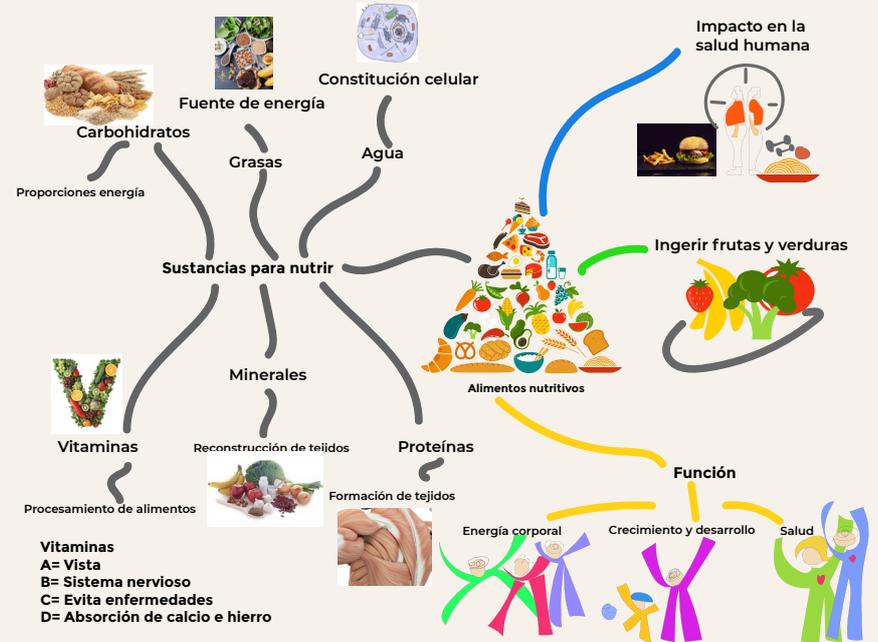
Mapa mental

En esta actividad individual, los estudiantes leerán el texto que se propone y elaborarán un mapa mental. Para organizar la información en este esquema, tendrán que localizar las ideas clave y usar líneas bailarina, imágenes y colores. Además de seleccionar, ordenar y personalizar la información, el mapa mental permitirá a los estudiantes observar el colorido en las tradiciones de los pueblos indígenas.

Actividades

- A** Lee detenidamente la siguiente información, subraya las palabras clave e intégralas en un mapa mental. Recuerda que en el centro de la hoja se coloca el concepto principal con una imagen alusiva. De ahí saldrán líneas bailarina, al final de las cuales colocarás las ideas clave con su ilustración. Cada línea bailarina deberá ser de un color diferente.

Ejemplo:



Los recursos literarios entre el español y alguna lengua indígena

La poesía es el género más antiguo de la literatura. Por su musicalidad, rimas y brevedad, los textos poéticos son de fácil memorización y sirven a las personas para recordar mensajes importantes, como la historia de los pueblos y sus costumbres. También suelen hablar de temas relacionados con las emociones del poeta.

En este género se hace uso de la métrica (cualidad por la que coincide el número de sílabas de cada verso del poema), la rima (cualidad por la que coinciden las letras con que termina cada verso) y el ritmo (acentuación en ciertas palabras para lograr la musicalidad).

Además, la poesía se caracteriza por usar un lenguaje embellecido para crear imágenes; se vale de una serie de recursos literarios con la intención de crear el efecto artístico que hace que se diferencie de otros textos. Entre estos recursos literarios encontramos los siguientes:

Comparación. Expresar una semejanza entre una cosa y otra. Se vale de las siguientes palabras y frases: como, así como, igual que, parece. Eres brillante como el sol naciente.

Metáfora. Decir una palabra para referirse a otra con la que tiene una o varias semejanzas, aunque no se relacionen entre ellas. Las perlas de tu boca = dientes.

Prosopopeya. Dar a objetos no vivos características, cualidades o capacidades propias de los seres vivos. La puerta se abrió para nosotros.

Hipérbole. Aumentar o disminuir de forma exagerada lo que se dice. Hasta el infinito y más allá.

Aliteración. Repetir un sonido consonántico igual o semejante. Mi mamá me mima.

La poesía originaria de México no es la excepción. Los pueblos indígenas también cultivaron la poesía como una forma de expresar la forma en que interpretaban las cosas a su alrededor. Las lenguas en que se crearon esos poemas no se quedaron en el pasado: actualmente se hablan 68 lenguas indígenas en el país (INEGI, 2014),

Lo anterior nos hace una nación con gran diversidad lingüística y cultural.

A diferencia de la poesía occidental, la de los pueblos originarios se centra más en el concepto que en la estructura. Por tanto, la intención principal es que la palabra exprese los pensamientos y los sentimientos, mientras que la rima, el ritmo y la métrica pasan a segundo plano. Esto se puede observar en el poema de Nezahualcóyotl, quien expresa su amor por la naturaleza y por la humanidad. Además, en la poesía de los pueblos originarios, los temas se caracterizan por estar vinculados a una preocupación colectiva —como la vida, la muerte, la guerra o la creación— más que a sentimientos individualistas, como el amor romántico.

Todos estos poemas se escriben para cantarse, por lo que el ritmo se torna un elemento necesario. Las figuras retóricas que encontramos son las siguientes:



Metáfora. Comparación con otro objeto que aparentemente tiene semejanzas. “De tu interior salen los cantos floridos” = poemas.



Paralelismo. Repetición de una idea por medio de dos palabras o frases similares.

“La hice bailar en la claridad de la Tierra,
La hice bailar en la claridad del mundo”.



Repetitividad. Reiteración de una idea para resaltarla.
“Frente a ti ofrezco mi copal; es para ti.
Ofrécelo al dador; es para ti”.

La producción literaria de los pueblos originarios sigue dando flores y canto. Cada uno tiene su poesía, que se entona en su lengua y se transmite de generación en generación. ¿Cuáles son las canciones y la poesía que se entonan en la tierra de tus antepasados?



Aplico y reflexiono

Análisis de los recursos literarios en la poesía originaria

La actividad es individual; los estudiantes identificarán en las siguientes canciones los recursos literarios tanto del español como de las lenguas originarias de México. La finalidad es que analicen los discursos para que comprendan mejor las culturas que coexisten en nuestro país.

Actividades

- A** Lee detenidamente las siguientes canciones de los pueblos originarios de México e identifica los recursos literarios; después, comparte los resultados con tu grupo.

Macochi Pitentzin (náhuatl)

Macochi pitentzin
Manocoxteca pitelontzin
Macochi cochi noxocoyotl.

Manocoxteca noxocoyotzin
Manocoxteca nopitelontzin
Macochi cochi pitentzin

Manocoxteca pitelontzin
Manocoxteca noxocoyotzin
Macochi cochi pitelontzin

Canto tarahumara

Tamujé ko rarámuri ju.
Tamujé lina noká iwébana
yawí.

Tamujé ta ju gawí tónara.
Somos rarámuris.

Sostenemos el mundo.
Somos la columna del mundo.

<https://www.letraslibres.com/mexico/revista/cantos-tarahumaras>

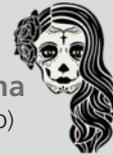


Duerme mi niño (español)

Duerme mi niño, no despiertes mi
pequeñito, mi niño, niño, mi niño.

No despiertes mi pequeñito,
no despiertes del dulce sueño,
mi niño, niño, mi dueñito.

No despiertes mi pequeñito,
que no despierte mi dulce dueño,
mi niño, niño, mi sueño.



La llorona (zapoteco)

Guría guiigu xabizende ti gueela
cayuuna ti huna huiini,
Guría guiigu xabizende ti gueela
cayuuna ti huna huiini.

Xi pur nga nurru' xunaxi bigani
paca sabisisi binni,
Xi pur nga nurru' xunaxi bigani
paca sabisisi binni.

Salías del templo un día, llorona,
cuando al pasar yo te vi.
Salías del templo un día, llorona,
cuando al pasar yo te vi.

Qué hermoso huipil llevabas,
llorona, que la virgen te creí.
Qué hermoso huipil llevabas,
llorona, que la virgen te creí.

<https://lyricstranslate.com>

Duerme mi niño,
No despiertes
mi pequeñito,
mi niño, niño, mi niño.

Paralelismo. Niñito y pequeñito son palabras similares.
Repetitividad. Término niño.

No despiertes mi pequeñito,
no despiertes del dulce sueño,
mi niño, niño, mi dueñito...

Repetitividad. Término niño y despiertes.
Prosopopeya. Dulce sueño; al sueño le da una cualidad humana.

Sostenemos el mundo.
Somos la columna del mundo

Repetitividad. Término mundo.
Metáfora. Somos la columna del mundo. Comparación.

Salías del templo un día, llorona,
cuando al pasar yo te vi.
Salías del templo un día, llorona,
cuando al pasar yo te vi.
Qué hermoso huipil llevabas, llorona,
que la virgen te creí.
Qué hermoso huipil llevabas, llorona,
que la virgen te creí.

Repetitividad. Frase "Salías del templo un día, llorona".
Metáfora. Lloran y la virgen.

Cierre

Redacta un poema en el cual hagas uso de la metáfora, el paralelismo y la repetitividad. Compártelo con tus compañeros y hagan un poemario.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Comunica ideas y sentimientos.
- Identifica palabras y expresiones que determinan tiempo y espacio.
- Adapta el lenguaje para dirigirse a personas conocidas.
- Conoce la estructura de los datos de las direcciones postales y electrónicas.

Material

- Hojas
- Colores
- Notas adhesivas



Me desafío

Dichos y refranes populares

Esta actividad grupal consiste en que el docente anote una serie de refranes y dichos incompletos. Los estudiantes deberán completarlos con las palabras que faltan. El ejercicio captará su atención y estimulará sus conocimientos previos.

Actividades

- A** Reflexionen en grupo para encontrar las palabras que hacen falta en estos dichos y refranes.

No dejes para **mañana** lo que puedes hacer **hoy**.

Árbol que nace torcido **jamás** su rama endereza.

Más vale tarde que **nunca**.

Antes pagan justos por pecadores.

Allá donde fueres, haz lo que vieres.

No vendas la piel **antes** de cazar al oso.

Aquí hay gato encerrado.

Quien desea aprender muy **cerca** está de saber.

Al que escupe para **arriba** le cae en los ojos.



Explico y recuerdo

Clasificación de adverbios

Esta actividad grupal está dividida en varias fases. La primera es discutir qué tienen en común las palabras que usaron para completar el ejercicio anterior; el docente guiará la discusión para que los estudiantes lleguen a la respuesta. La segunda fase consiste en clasificar las palabras según se indica en la tabla. Para finalizar, buscarán ejemplos similares y los anexarán al ejercicio.

Esta actividad propicia la reflexión y la comprensión de los recursos lingüísticos para desarrollar habilidades comunicativas que permitirán al estudiante expresar sus ideas correctamente en diversos contextos.

Actividades

- A** ¿Qué tienen en común las palabras con las que completaron los refranes y los dichos? Reflexionen juntos y clasifíquenlas en la tabla. ¿Conocen otros ejemplos? Discutan e inclúyanlos en el recuadro.

Palabras que indican
un lugar
(adverbios de lugar)

Allá
Aquí
Cerca
Arriba

Ejemplos que pueden surgir
en la discusión:

Abajo
Allí
Ahí

Palabras que indican tiempo
(adverbios de tiempo)

Mañana
Hoy
Jamás
Antes

Ejemplos que pueden surgir
en la discusión:

Después
Ayer



Exploro
e intento

Comprensión de lectura

La actividad tiene dos fases. La primera es individual y consiste en que los estudiantes lean, subrayen y tomen algunas notas. Cuando hayan finalizado, el docente hará las siguientes preguntas:

- ¿Qué es una carta?
- ¿Cuáles son sus partes?
- ¿Puedes mencionar un ejemplo de...?

Las reflexiones se anotarán en el pizarrón.

El ejercicio permitirá al estudiante explicar un saber con sus propias palabras y, de esta manera, apropiarse de su significado.

Actividades

- A** Lee el texto en voz baja, subraya las palabras clave y anota ideas sobre lo que entiendas. Al finalizar, comparte lo que hayas aprendido con el resto del grupo.

Las **cartas** informales (también llamadas **personales**) son textos que sirven para comunicarnos con personas que conocemos y

apreciamos (amigos, familiares, pareja). Por ello, al escribirlas podemos usar un lenguaje **común** o **informal**. Sin embargo, no debemos descuidar la estructura ni la ortografía de la carta.

Estructura de una carta personal

Para redactar este tipo de carta, primero debes escribir el **encabezamiento** o **encabezado**. Generalmente, éste se ubica del lado superior derecho de la hoja; se anota el lugar y la fecha en que se escribe la carta. Dado que es un documento informal, no es un requisito obligatorio. Un ejemplo puede ser:

Ciudad de México, 3 de julio de 2020

Se continúa con el **saludo**. Muchas personas usan palabras de afecto como *Mi querido amigo*, aunque puedes usar simplemente un *Hola, mamá*. La formalidad del saludo dependerá del remitente. Otros ejemplos son *¿Cómo estás?*, *Espero que estés bien*, *Te envió un cordial saludo* y *Te saludo con gusto*.

La siguiente sección es el **cuerpo**, en donde se escribe el mensaje que queremos hacer llegar. Por lo regular, se reserva un párrafo para introducir el motivo de nuestra carta. Por ejemplo:

Ayer regresé de mi viaje por la Riviera Maya y quise escribirte de una vez para contarte todo lo que pasó.

Ya que terminamos la parte introductoria, escribimos toda la información que queremos transmitir a nuestro destinatario y finalizamos con la **despedida** y la **firma**. Hay diversas formas de cerrar la carta: *Hasta pronto, querido amigo*; *Espero que podamos vernos pronto*; *Me despido con cariño*; *Te mando un beso*.

Después de la despedida y la firma, algunas personas suelen agregar un **posdata** o postdata (P.D.). En ella, se puede añadir un mensaje breve cuyo tema es distinto al de la carta. Un buen redactor no usa la posdata para continuar con el tema principal, ya que esa información debe limitarse al cuerpo. Tampoco uses la posdata para destacar una idea ya mencionada.

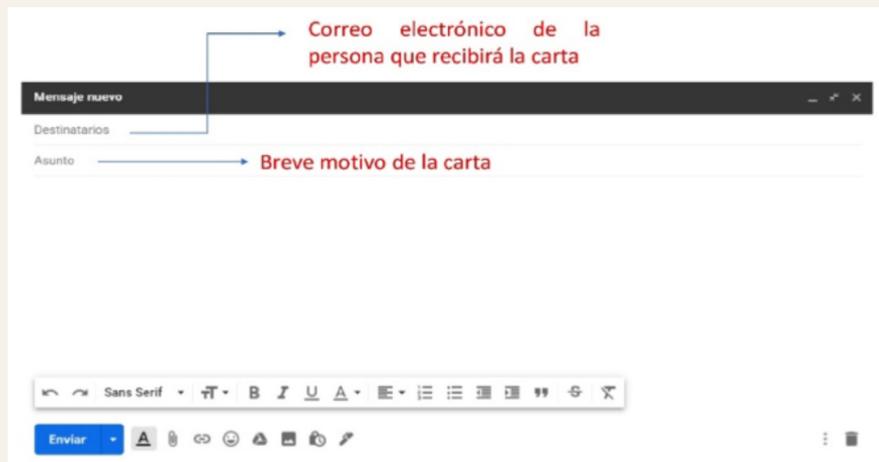
Otra recomendación para los saludos y las despedidas es evitar las abreviaturas. Es incorrecto decir "Atte.", pues esta palabra no debería abreviarse, sino escribirse entera: *Atentamente*.

Un poco de historia

Desde la Antigüedad, las cartas han sido un medio de comunicación importante, aunque estos documentos han evolucionado con el tiempo. Hace algunos años, las cartas se escribían a mano y se enviaban mediante la oficina de correos; hoy podemos enviarlas digitalmente en cuestión de segundos mediante un correo electrónico o *e-mail*.

Cartas informales por correo electrónico

Una carta por correo electrónico sigue la misma estructura que una tradicional. En este caso, sin embargo, sólo debemos anotar correctamente la dirección de correo electrónico de la persona a la que se enviará la carta.



Adverbios y pronombres en la carta

En este tipo de texto se usan constantemente los **adverbios**, que sirven para indicar una ubicación en el tiempo o en el espacio, por ejemplo:

1. Adverbios de tiempo: hoy, mañana, antes, ahora, después, jamás, anoche, pronto.

2. Adverbios de lugar: lejos, cerca, abajo, arriba, encima, debajo, aquí, allá.

También es común usar **pronombres** para referirnos a un objeto o persona sin mencionar su nombre. Con éstos, podemos indicar propiedad y distancia o cercanía. Por ejemplo, mí, mío, mías, míos, nuestra (pronombres posesivos); éste, esto, aquello, eso, ésas, aquél (pronombres demostrativos).

Algunos ejemplos de cómo usarlos en una carta se muestran a continuación:

Guadalajara, 28 de julio de 2019

Querida amiga:

Decidí escribirte **hoy** mismo, pues quiero que sepas **antes** que nadie **esta** noticia. **Ayer**, **mi** novio me propuso matrimonio. Pronto organizaremos una reunión para avisarles a todos y me gustaría que estuvieras **aquí conmigo**. Sé que por **ahora** no te encuentras **cerca**, pero tal vez puedas viajar en **esa** fecha para celebrar **este** acontecimiento.

Espero verte pronto.

Atentamente,

Laura



Aplico y
reflexiono

Redacción de una carta

Esta actividad individual consiste en escribir una carta personal a un compañero o amigo. El tema deberá girar en torno a la pandemia que enfrenta el país. Por ejemplo, el estudiante puede escribir para informar lo que está ocurriendo y lo que siente al respecto; también puede pedir consejos a la otra persona a partir de cómo lo ha vivido o enviarle un mensaje positivo.

La carta deberá seguir la estructura que se analizó en la sesión e incluir adverbios y pronombres. Solicita al alumno que los subraye con colores diferentes. Este ejercicio refuerza habilidades comunicativas, como la transmisión de mensajes claros y coherentes, y sociales, como la empatía.

Actividades

- A Escribe una carta a tu mejor amigo. Cuéntale cómo la has pasado en la pandemia y pregúntale cómo está. Recuerda que la carta debe contener un encabezado, saludo, cuerpo y despedida. También puedes incluir una posdata que aluda a otro tema. No olvides usar los adverbios y los pronombres: subráyalos con un color para identificarlos fácilmente.

Cierre

En grupo, los estudiantes anotarán en una nota adhesiva lo que aprendieron durante la sesión. El docente dibujará en el pizarrón una nube en la cual se pegarán las notas. La clase terminará con reflexiones generales.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Interpreta el lenguaje figurado al leer poemas.
- Usa recursos literarios para expresar sentimientos al escribir poemas.
- Identifica las propiedades del lenguaje en diversas situaciones comunicativas.

Material

- Cuaderno del estudiante



Me desafío

Poeformas

En esta actividad individual, los estudiantes escribirán un “poeforma”. Primero pensarán en un objeto, el que quieran; luego dibujarán la silueta del objeto y, en la parte interior, escribirán un poema dedicado a ese objeto. Se pueden poner condiciones como el número de estrofas o si debe haber rimas o no. Después

se leerán los textos. Este ejercicio preparará a los estudiantes para la lección.

Actividades

- A** Piensa en un objeto, el que quieras; luego, dibuja su silueta y, en la parte interior, escribe un poema que hable de él. Observa el ejemplo:

La amistad
Cuando estoy con mis amigas
inventamos juegos de a montón.
y parecemos un gran ciclón.
Por eso dedico este corazón,
con mucha emoción.



Explico y recuerdo

Acrónimo

Se pedirá a los estudiantes que contesten a la pregunta “¿qué es poesía?” en un acrónimo. Luego se compartirán los resultados. La finalidad es activar los conocimientos previos.

Actividades

- A** ¿Recuerdas qué es la poesía? Escribe tu respuesta en forma de acrónimo. Éste es un texto literario que usa cada letra de una palabra acomodada verticalmente como base para escribir la idea. Comparte los resultados.

P
O
E
M
A



Exploro e intento

Lectura ejemplificada

La actividad es grupal. Se recomienda leer el texto en voz alta y pausar en cada elemento importante para pedir a los estudiantes que

digan y escriban dos ejemplos. De esta manera, el conocimiento se construye y ejercita al mismo tiempo.

Actividades

- A** Lean el texto de forma grupal y en voz alta; durante la lectura se harán pausas para escribir ejemplos.

Lenguaje figurado en los poemas

Los textos poéticos son escritos que pertenecen al género literario. Se caracterizan por su musicalidad y suelen expresar los sentimientos y las percepciones que tiene el poeta sobre el mundo a su alrededor. Hay diferentes tipos de poesía: odas (cantos de alegría), elegías (cantos de tristeza), himnos (cantos a la patria), poemas (escritos en verso) y canciones (acompañadas con música).

Características

La poesía usa un lenguaje literario y aspira a crear belleza por medio de la palabra. Se escribe en verso, con líneas o renglones cortos. Además, los poemas clásicos tienen ritmo, rima y métrica.

Lenguaje poético

Ritmo

Tiene como finalidad lograr la armonía musical; para ello, se establecen pautas en la acentuación de sonidos.

Se acabaron los **días** divinos
De la **danza** delante
del **mar**
Y pasaron las **siestas**
del **viento**
Con aroma de **polen** y **sal**.

Rima

Es la semejanza entre los sonidos finales de los versos. Se establece a partir de la última vocal acentuada.

De un pajarillo
(Esteban Manuel de Villegas)
Yo vi sobre un **tomillo**
quejarse un **pajarillo**,
viendo su nido **amado**,
de quien era **caudillo**,
de un **labrador robado**.

Métrica

Se refiere a la medida en sílabas que presentan los versos y a la combinación que puede hacerse entre ellos de acuerdo con su medida.

Yo	vi	so	bre un	to	mi	llo
que	jar	Se un	pa	ja	ri	to

Lenguaje de la poesía

Los textos literarios-líricos contienen mensajes con fines estéticos, artísticos. Usan la palabra de tal forma que las reglas de la escritura

quedan relegadas a segundo plano. Un ejemplo es cuando se escuchan versos como:

Las hojas en las veredas
son una alfombra dorada.
Los árboles ya desnudos
no se quejan para nada.

Sólo en la literatura los árboles pueden quejarse o formar alfombras doradas. Las expresiones como éstas se conocen como **lenguaje figurado**. El lenguaje figurado es la esencia del discurso poético y está formado por las **figuras retóricas**. Las figuras retóricas son recursos mediante los cuales la palabra adquiere un nuevo simbolismo para dar sentido a lo que se siente.

Entre las figuras literarias encontramos:

Comparación. Se utiliza para expresar una semejanza entre una cosa y otra. Se usan frases como las siguientes: como, así como, igual que, parece.

Blanca como la nieve
Dulce, así como el azúcar.
Turbio, igual que el fondo del mar.
Tan oscuro que parece abismo

Metáfora. Es la figura retórica más popular en la poesía. Consiste en usar una palabra para referirse a otra con la que comparte una o varias características, aunque no se relacionen entre ellas.

Con sus alas blancas.
Abiertas al viento.
Parecen cometas.
Parecen pañuelos.

Prosopopeya. Consiste en dar a los objetos características y cualidades de los seres vivos.

El señor invierno
se viste de blanco
se pone un abrigo
por que está temblando.

Hipérbole. Exagerar lo que se está diciendo, ya sea para aumentar o para disminuir.

Había una vez un barco chiquitito.
Había una vez un chiquitito barco.
Había una vez un barco chiquitito.
Tan chiquitito, chiquitito,
que no podía navegar

Aliteración. Es la repetición de un mismo sonido, ya sea vocálico o consonante.

Caminante, no hay camino,
se hace el camino al andar

Reiteración. Es la repetición de palabras al comienzo de una frase o verso

Doña Pito Piturra
tiene unos guantes,
Doña Pito Piturra
muy elegantes,

Onomatopeya. Es la representación escrita de los sonidos.

Kikirikí,
estoy aquí,
decía el gallo
Colibrí.

Después de definir y ejemplificar cada figura literaria, identifícalas en los poemas y explica qué quiso decir el autor. Recuerda que, para comprender el significado de los versos, no hay que buscar las palabras en el diccionario, sino interpretarlas. En efecto, la imaginación es de gran ayuda para sumergirte en el mundo de los poemas.

Todo es ronda

Gabriela Mistral

Los astros son ronda de niños,
jugando la tierra a **espíar**,
Los trigos son talles de niñas,
jugando a ondular, a **ondular**.

Los ríos son rondas de niños,
jugando a encontrarse en el **mar**,
Las olas son rondas de niñas,
jugando la Tierra a **abrazar**.

Es un poema de dos estrofas;
cada estrofa tiene cuatro versos.

Las palabras en negritas son
palabras que riman. Es también
un poema con metáforas: los astros
son comparados con las rondas de
niños y los trigos con los talles
de niñas. Entonces, se describe
el parecido de la naturaleza
con los niños y las niñas.

**Ahora que ya conoces la estructura
de los poemas, ¡ánimate a escribir uno!**



**Aplico y
reflexiono**

Redacción de poemas

Con la finalidad de promover la escritura de poesía, se recomienda que los estudiantes redacten dos poemas. Para ello, deberán escoger dos figuras retóricas de su preferencia.

Hay muchas técnicas para lograr el objetivo, entre ellas:

1. Pide que piensen en la palabra que más les guste y luego la anoten en el pizarrón. Después deberán elegir dos de esas palabras y combinarlas para obtener el título del poema. Finalmente, deberán redactar un poema de dos o tres estrofas (la rima es opcional).
2. Se proyectan imágenes de paisajes. Cada estudiante deberá elegir uno y, a partir de él, redactar un poema.
3. En parejas, los estudiantes escriben estrofas de dos versos sobre un solo tema. En la primera, deberán usar la metáfora; en la segunda, la aliteración.

Al final se compartirán los resultados. Si es posible, se crea un poemario grupal.

Actividades

- A** Redacta dos poemas con los elementos de la poesía y el lenguaje figurado que acabas de aprender. Luego compártelos con tus compañeros.

Cierre

Análisis de un poema

Se recomienda analizar el siguiente poema para repasar los aprendizajes adquiridos.

Migas de risa

Almudena Orellana Palomares

Érase que se era
la historia de Elisa,
la pastelera.

Amasaba alegría
Elisa,
de trozo en trozo,
con montañas de harina,
huevo
¡y migas llenas de risa!

Milhoja de salsa y fresa
para señora Tristeza.
Bizcocho de risa y coco
para don Paco
¡y poco!

[¡Que de la risa
se cae el moco!]

Érase que se era
en una asombrosa aldea,
la historia de Elisa,
la pastelera.

Análisis de la estructura

Cinco estrofas: la primera con tres versos; la segunda, seis; la tercera, cinco; la cuarta, dos; y la quinta, cuatro. Se presenta rima y métrica desigual en los versos.

Figuras retóricas

Hipérbole
"con montañas de harina"
Metáfora
"amasaba alegría"

Interpretación

"Con montañas de harina" hace referencia a que es mucha.
"Amasaba alegría" se refiere a que con su actividad producía alegría en las personas.



A Aprendizajes que se refuerzan

- Jerarquiza la información de un texto a partir de criterios establecidos.
- Organiza un texto por secciones temáticas.

Material

- Cuaderno del estudiante
- Fotografías, anécdotas y recuerdos de la primaria



Me desafío

Ritmo

En esta actividad grupal, los estudiantes deberán seguir las indicaciones que dará el docente, las cuales se enlistan a continuación.

1. Una palmada significa que deberán “remar” dos veces hacia adelante.
2. Dos palmadas significa que deberán “remar” dos veces hacia atrás.
3. Si escuchan un silbido, se pondrán de pie.
4. Cuando escuchen dos silbidos, se sentarán.

Para aumentar el nivel de dificultad, el docente puede hacer los movimientos contrarios. Esta actividad obliga a los estudiantes a poner atención.

Actividades

- A Escucha atentamente al docente y sigue sus indicaciones.



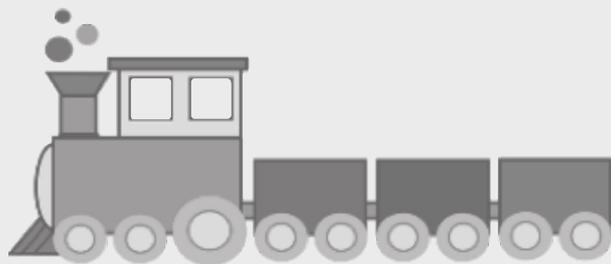
Explico y recuerdo

El tren de la vida

Esta actividad individual consiste en que los estudiantes dibujen en su libreta un tren con locomotora y 12 vagones. En cada vagón, escribirán un recuerdo que tengan de su época en la primaria. Para ello, dedicarán dos vagones a cada grado. Se preguntará a los estudiantes qué maneras se les ocurren para organizar la información (cronológicamente, del recuerdo más bonito al más feo, etcétera). Al terminar, los alumnos compartirán los resultados y el docente explicará que cursar la primaria puede compararse con avanzar como un tren. Esta actividad sirve de introducción al tema de la sesión.

Actividades

- A** Dibuja en tu libreta un tren con locomotora y 12 vagones. En cada vagón, anota un recuerdo que tengas de tu época en la primaria. Deberás ordenar tus recuerdos cronológicamente.



Exploro
e intento

Conclusiones

En esta actividad individual, cada estudiante deberá leer el texto, subrayar las ideas clave y escribir una conclusión. Este ejercicio permite que los alumnos sinteticen la información.

Actividades

- A** Lee el siguiente texto y escribe tu propia conclusión, es decir, lo que aprendiste con la lectura.

Elaborar un álbum

Un álbum es un objeto en el que se cuenta una historia por medio de imágenes y textos breves, de manera que el material visual y el escrito se complementen para narrar las vivencias de una persona, una familia o un grupo escolar o laboral. Por ejemplo, un álbum familiar contiene fotografías de los integrantes de una familia y busca capturar los momentos importantes que éstos han compartido. ¿Ustedes tienen un álbum en casa? ¿Qué sensación les produce observar fotografías que registran su proceso de crecimiento?

Por su parte, un álbum escolar contiene fotografías o imágenes que dan constancia del paso de un estudiante por la escuela, así como de las personas que lo acompañaron, como sus amigos y maestros. Un álbum es un libro en blanco que vamos escribiendo con nuestra propia historia. Para elaborar un álbum escolar, sigue los siguientes pasos:

1. Busca fotografías que tengas de tu vida escolar en la primaria.
2. Ordénalas cronológicamente: comienza por las de primero de primaria y acomoda al último las de sexto.

3. Elige un formato para las fotografías. Decide si todas tendrán el mismo tamaño y si les agregarás un marco (éste puede servir para resaltarlas). Un punto importante que debes considerar es que, si piensas recortar las fotografías, primero deberás pedir autorización a tus padres o tutores. También tendrás que procurar no recortar algún detalle importante. Una alternativa es digitalizar las imágenes primero para evitar modificar las originales.
4. Elige uno de los siguientes formatos para acomodar las imágenes y los textos en tu álbum.



5. El texto debe ser breve y claro. Tiene que aportar información adicional a lo que se observa en la fotografía; evita caer en repeticiones. Por ejemplo, no sería necesario especificar que las personas que aparecen en una fotografía se están riendo, porque es algo que se puede saber sólo con mirar la imagen. Entonces, ¿qué debes escribir? Además de las fechas, que no pueden faltar, puedes explicar algo del ambiente o las actitudes; también puedes describir con más detalle la experiencia retratada.
6. Como se mencionó anteriormente, un álbum es un libro. Por tanto, sigue la siguiente estructura:

- a) **Portada**
 - b) **Índice.** Escribe las secciones del álbum y el número de página donde inicia cada una.
 - c) **Presentación.** Explica a los lectores lo que te motivó a hacer el álbum.
 - d) **Desarrollo.** Ordena las fotografías. Es importante decidir de antemano el criterio de organización. Piensa en distintas alternativas y elige aquella que creas que facilitará la lectura de tu álbum.
 - e) **Conclusión.** Haz una recapitulación sobre lo que aprendiste en este ciclo escolar y reflexiona acerca de lo que esperas en el siguiente.
 - f) **Anexos.** En este espacio, podrás colocar elementos adicionales que den un significado más profundo a tu álbum. Puedes, por ejemplo, incluir palabras de despedida de tus compañeros, firmas, etcétera.
6. Presenta los resultados de tu trabajo de manera creativa, como sea que entiendas este concepto. A continuación se muestran un par de ejemplos de lo que puedes hacer, pero lo importante es que dejes volar tu imaginación.





Aplico y
reflexiono

Elaborar el álbum escolar

En esta actividad individual, los estudiantes deberán elaborar su álbum escolar. Para ello, los materiales deberán pedirse con días de anticipación y, en caso de que lleven fotos originales, se debe verificar que tengan el consentimiento de sus padres o tutores. Otra opción es que los alumnos elaboren su álbum en casa y lo expongan en la sesión. Se deja a consideración del docente.

Actividades

- A** Elabora tu álbum escolar. Para ello, es necesario que tomes en cuenta las recomendaciones que acabas de leer. Recuerda pedir autorización a tus padres o tutores para manejar y editar fotografías originales.

Cierre

Exposición de los álbumes escolares.

Orientaciones para el docente

El contenido de este material gira en torno a la premisa de que las matemáticas son fundamentales para explicar lo que sucede a nuestro alrededor. Los desafíos y los ejercicios que se plantean buscan que los estudiantes aprendan mediante la exploración y la formalización de sus conocimientos, al mismo tiempo que los comparten con sus compañeros y los aplican en situaciones cotidianas. Por eso, algunas de las actividades están relacionadas con lo que se ha vivido en los últimos meses durante la contingencia.

Las actividades que forman parte de este material abarcan tres ejes temáticos: espacio, forma y medida; sentido numérico y pensamiento algebraico; y manejo de la información. La mayoría de los temas normalmente se ven en el tercer trimestre del curso ordinario, y se eligieron considerando que servirán como base para alcanzar los aprendizajes esperados del siguiente grado escolar. En particular, se dio prioridad a los aprendizajes que se usan a menudo en el día a día, así como a aquellos que se requieren para transitar de un nivel educativo a otro, principalmente de primaria a secundaria.

Los temas se presentan en ocho sesiones, pero las actividades se han diseñado de tal forma que los docentes las puedan usar en el momento que consideren más pertinente. Además, durante la ejecución, pueden hacer todas las modificaciones que deseen para adecuar los ejercicios a las características y las necesidades específicas de sus alumnos. Dicho de otro modo, este material se ha

pensado como una herramienta para apoyar a los docentes en su valiosa labor educativa. Esperamos que les sea de utilidad.

Planeación de Matemáticas Primero de secundaria

En este periodo de reforzamiento de aprendizajes, los temas se tratan con un grado de complejidad que permite sentar las bases para que los estudiantes adquieran los aprendizajes esperados que corresponden al grado escolar posterior.

Sesión 1	6.º de primaria	1.º de secundaria
Eje temático	Forma, espacio y medida	
Tema	Longitud de una circunferencia y significado de pi	Construcción de círculos
Aprendizaje esperado	Explica las características de diversos cuerpos geométricos y usa el lenguaje formal.	Calcula el perímetro de polígonos y del círculo, y áreas de triángulos y cuadriláteros desarrollando y aplicando fórmulas.
Actividad eje	Perímetro de la circunferencia	

Sesión 2	6.º de primaria	1.º de secundaria
Eje temático	Forma, espacio y medida	
Tema	Cálculo del volumen de prismas mediante el conteo de unidades	Volumen de prismas y pirámides
Aprendizaje esperado	Utiliza medidas de proporcionalidad para calcular el volumen de prismas a partir de un cubo.	Calcula el volumen de prismas cuya base sea un triángulo o un cuadrilátero, desarrollando y aplicando fórmulas.
Actividad eje	Cálculo del volumen por conteo de unidades	

Sesión 3	6.º de primaria	1.º de secundaria
Eje temático	Sentido numérico y pensamiento algebraico	
Tema	Razones del tipo "por cada n , m "	Factores de proporcionalidad
Aprendizaje esperado	Resuelve problemas que implican identificar razones.	Resuelve problemas de proporcionalidad directa, con constante natural, fracción o decimal.
Actividad eje	Razones	

Sesión 4	6.º de primaria	1.º de secundaria
Eje temático	Sentido numérico y pensamiento algebraico	
Tema	Determinación de divisores o múltiplos comunes a varios números	Problemas multiplicativos y factorización en primos de un número
Aprendizaje esperado	Resuelve problemas que implican multiplicar o dividir números fraccionarios o decimales con números naturales.	Resuelve problemas de multiplicación con fracciones y decimales y división con decimales.
Actividad eje	Mínimo común múltiplo (mcm)	

Sesión 5	6.º de primaria	1.º de secundaria
Eje temático	Sentido numérico y pensamiento algebraico	
Tema	Determinación de divisores o múltiplos comunes a varios números	Problemas multiplicativos y factorización en primos de un número
Aprendizaje esperado	Resuelve problemas que implican multiplicar o dividir números fraccionarios o decimales con números naturales.	Resuelve problemas de multiplicación con fracciones y decimales y división con decimales.

Actividad eje Máximo común divisor (MCD)

Sesión 6	6.º de primaria	1.º de secundaria
-----------------	------------------------	--------------------------

Eje temático	Sentido numérico y pensamiento algebraico	
---------------------	--	--

Tema	Sucesiones con progresiones aritmética y geométrica	Construcción de la sucesión numérica a partir de la regla dada
------	---	--

Aprendizaje esperado	Resuelve problemas que implican identificar la regularidad de sucesiones con progresión aritmética, geométrica o especial.	Formula expresiones algebraicas de primer grado a partir de sucesiones y las utiliza para analizar propiedades de la sucesión que representan.
----------------------	--	--

Actividad eje Sucesiones aritméticas y geométricas

Sesión 7	6.º de primaria	1.º de secundaria
-----------------	------------------------	--------------------------

Eje temático	Sentido numérico y pensamiento algebraico	
---------------------	--	--

Tema	División de números decimales entre números naturales	Problemas de división con decimales
------	---	-------------------------------------

Aprendizaje esperado	Resuelve problemas que implican multiplicar o dividir números fraccionarios o decimales con números naturales.	Resuelve problemas de multiplicación con fracciones y decimales y división con decimales.
----------------------	--	---

Actividad eje División de números decimales entre números naturales

Sesión 8	6.º de primaria	1.º de secundaria
-----------------	------------------------	--------------------------

Eje temático	Forma, espacio y medida	
---------------------	--------------------------------	--

Tema	Cálculo de perímetro y área combinada	Longitud de la circunferencia y área del círculo
------	---------------------------------------	--

Aprendizaje esperado	Resuelve problemas que implican el armado y desarmado de figuras geométricas, así como el análisis del área y el perímetro.	Calcula el perímetro de polígonos y del círculo, y áreas de triángulos y cuadriláteros desarrollando y aplicando fórmulas.
----------------------	---	--

Actividad eje Perímetro y área

A Aprendizajes que se refuerzan

- Conoce las características del círculo y la circunferencia.

Material

- Regla
- Cordón delgado no elástico
- Compás



Me desafío

La fortaleza

Los estudiantes imaginarán cómo usan las figuras geométricas en sus contextos cotidianos.

Actividades

Cierra los ojos e imagina que debes construir una fortaleza para resguardarte de una pandemia. Dibuja tres formas geométricas que podría tener la fortaleza. Por ejemplo, podría ser circular, triangular, cuadrada, pentagonal, etcétera. La fortaleza deberá tener accesos y salidas de emergencia. Haz una lista de los objetos y las personas que te gustaría tener contigo. Acomoda los

objetos y a las personas en lugares estratégicos; asegúrate de que se mantenga la sana distancia. Finalmente, imagina una breve historia en la que incluyas la forma que consideres más efectiva para que todos sobrevivan de la mejor manera.



Explico y recuerdo

Stop

El objetivo es identificar la razón por la cual los jugadores se acomodan en círculo en el juego *stop*.

Actividades

- A Observa la disposición de los jugadores en el juego *stop* y responde la siguiente pregunta.



¿Por qué crees que en el juego *stop* los jugadores se acomodan en círculo y no en forma de cuadrado, triángulo u otra figura?

Respuesta: Porque, de esta manera, todos están a la misma distancia del centro.



Exploro
e intento

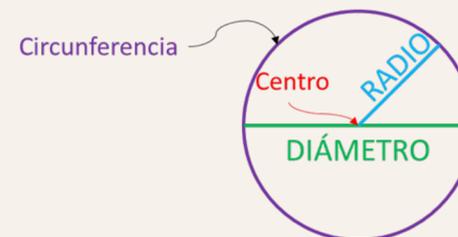
Perímetro de la circunferencia

Se presentará el tema a los estudiantes para reforzar lo que saben acerca del concepto de circunferencia y puedan calcular su perímetro.

Actividades

A Lee y analiza la información que se presenta a continuación.

La **circunferencia** es una línea plana y cerrada, es decir que inicia y termina en el mismo punto. Todos los puntos de la circunferencia están a la misma distancia del **centro** o punto 0 del círculo. El **radio** es la distancia que hay entre el centro del círculo y cualquier punto de la circunferencia, mientras que el **diámetro** es el segmento que va de un punto de la circunferencia a otro pasando por el centro del círculo.

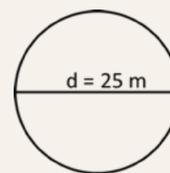


El número pi (π) representa la cantidad de veces que el diámetro "rodea" al círculo para formar la circunferencia. $\pi = 3.1416\dots$



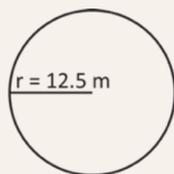
Para determinar la circunferencia o el perímetro de un círculo, es necesario conocer el valor del radio o del diámetro y relacionarlos con pi, según corresponda, de la siguiente forma:

1. Cuando se conoce el valor del diámetro, éste se multiplica por pi. Observa el ejemplo



$$25m \times 3.1416 = 78.54m$$

2. Cuando se conoce el valor del radio, éste se multiplica por 2 y después por pi. Observa el ejemplo.



$$12.5m \times 2 = 25m$$

$$25m \times 3.1416 = 78.54m$$



Aplico y reflexiono

Verificación y práctica

Se verificará el valor de pi en una circunferencia.

Actividades

- A** Haz la siguiente actividad para comprobar la relación que hay entre pi, el diámetro y la circunferencia.
1. Traza un círculo con un compás. Su tamaño no debe exceder la mitad de una hoja ni ser menor a una cuarta parte de ésta.
 2. Con la regla, traza el diámetro y mide su tamaño.
 3. Marca de la manera más exacta posible la medida del diámetro en un cordón.

4. "Rodea" el círculo con el cordón tantas veces como sea necesario y anota las veces que éste "cupo" sobre la circunferencia.
5. Anota los resultados.
6. Según la medida del cordón, ¿cuánto mide el perímetro del círculo?
7. Verifica la respuesta con la medida que obtuviste con la regla.
8. Concluye.

Nota: los resultados variarán en función de las dimensiones de cada círculo. Además, hay que tomar en cuenta que el cálculo con el cordón es aproximado.

- B** Traza círculos que tengan las características que se indican en la tabla siguiente y determina su perímetro.

Círculo 1	
Radio = 28 mm	Resultado: 175.9296 mm
Círculo 2	
Diámetro = 9.5 cm	Resultado: 29.8452 cm
Círculo 3	
Radio = 4.3 cm	Resultado: 27.01776 cm
Círculo 4	
Diámetro = 118 mm	Resultado: 370.7088 mm

Nota: no se muestran los círculos. Se sugiere verificar las medidas de los diámetros y los radios de los círculos trazados, así como los resultados.

Cierre

Todos cantan “La rueda de San Miguel”.

A la rueda, a la rueda de San Miguel
todos traen su caja de miel.
A lo maduro, a lo maduro
que se voltee la oreja de burro.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Usa la proporcionalidad para calcular el volumen de un prisma a partir de cubos unitarios.



Me desafío

La caja de regalo

Los estudiantes identificarán un cuerpo geométrico y propondrán soluciones imaginativas a un problema.

Actividades

- A** Resuelve el siguiente problema.

Pedro desea enviar de regalo a su primo un telescopio que tiene un tubo que mide 90 cm de largo. Sin embargo, la empresa de paquetería admite cajas que miden máximo 55 cm de lado. ¿Cómo puede hacer Pedro para enviar el telescopio si no puede cortar ni doblar el tubo? ¿Qué forma debe tener la caja? Explica ambas respuestas.

Respuesta: Si Pedro usa una caja cúbica de 55 cm de lado, el tubo cabe, pues la distancia entre aristas opuestas de una caja de ese tamaño es de 95 cm. Por tanto, la caja que debe usar tiene forma de cubo, porque cada lado tiene la misma medida.



Explico y recuerdo

Caras vemos, lados no sabemos

El estudiante se centrará en las caras de los cubos e imaginará cuántos tendría una figura así en el mundo real, por ejemplo, el cubo de Rubik.

Actividades

- A** Lee el siguiente caso y responde las preguntas.

Imaginemos que tenemos un cubo de madera que pintamos de verde, como se muestra en la figura 1. Después de pintarlo, lo cortamos de modo que queden 9 cubitos por lado (27 en total), como se observa en la figura 2.



figura 1

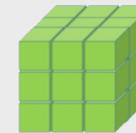


figura 2

1. ¿Cuántos cubitos tendremos con una cara pintada de verde?
Respuesta: 6
2. ¿Cuántos cubitos tendremos con dos caras pintadas de verde?
Respuesta: 12
3. ¿Cuántos cubitos tendremos con tres caras pintadas de verde?
Respuesta: 8
4. ¿Cuántos cubitos se quedarán sin pintar?
Respuesta: 1 (el del centro)



Exploro
e intento

Cálculo de volumen por conteo de unidades

Se presentará el tema a los estudiantes para que entiendan el concepto de volumen por medio de su descomposición en unidades.

Actividades

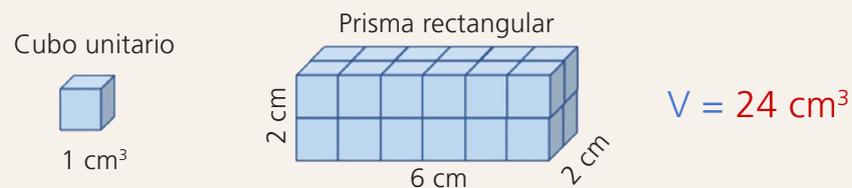
A Lee y analiza la información que se presenta a continuación.

El **volumen** indica la cantidad de espacio que ocupa un cuerpo geométrico o un objeto, es decir, todo lo que nos rodea. Se mide en **unidades cúbicas** (m^3) porque se multiplican tres dimensiones: ancho, alto y largo o profundo; cada dimensión se mide en unidades lineales de longitud (m).

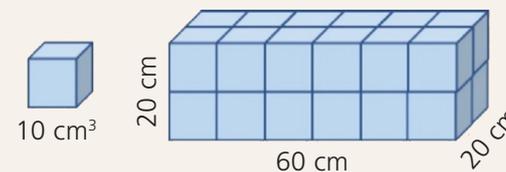


Se puede decir que un prisma rectangular es un conjunto de cubos unitarios más pequeños. Por tanto, el volumen de los pris-

mas se puede calcular mediante el uso de cubos. La siguiente imagen muestra un cubo unitario que tiene un volumen de 1 cm^3 , dado que cada una de sus dimensiones mide 1 cm lineal. Si se unen dos o más cubos, se forma un prisma rectangular cuyos lados y volumen dependerán del número de cubos que contenga. Observa con atención el ejemplo siguiente.



Recuerda que para determinar el volumen de un prisma rectangular a partir de un cubo unitario, se deben usar las mismas unidades del cubo (mm, cm, m, etcétera). Por ejemplo:



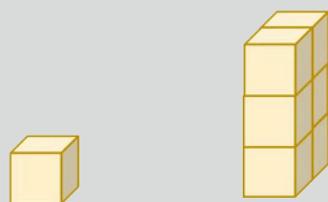


Aplico y reflexiono

Se harán ejercicios para determinar el volumen de prismas rectangulares a partir de cubos unitarios.

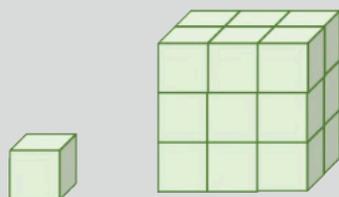
Actividades

A Observa las imágenes y determina el volumen de los prismas rectangulares.



7 cm³

Respuesta: $V = 42 \text{ cm}^3$



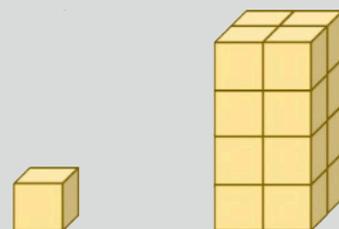
5 cm³

Respuesta: $V = 90 \text{ cm}^3$



8 cm³

Respuesta: $V = 64 \text{ cm}^3$



2 cm³

Respuesta: $V = 32 \text{ cm}^3$



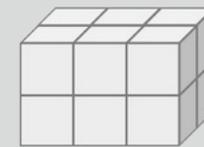
9 cm³



Respuesta: $V = 54 \text{ cm}^3$



2 cm³



Respuesta: $V = 24 \text{ cm}^3$

B Haz la siguiente actividad.

Calcula el volumen del siguiente prisma rectangular. Para ello, primero determina el valor de un cubo unitario. Puedes trazar los lados del cubo en la figura como se muestra en el ejercicio anterior.



Aunque la respuesta es abierta, se debe verificar que las medidas de los cubos coincidan con el volumen del prisma.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas que implican identificar razones.

Material

- 24 objetos iguales en forma y tamaño (pequeños), pero de al menos cinco colores diferentes



Me desafío

Acertijo de los tres amigos

Los estudiantes identificarán un cuerpo geométrico y propondrán soluciones imaginativas a un problema.

Actividades

- A** Lleva a cabo la actividad que te indicará el docente.

El docente escribirá el siguiente acertijo en el pizarrón.

Antonio, Pedro y Manuel juegan fútbol en diferentes equipos, por lo que usan playeras de diferentes colores. Ni Antonio ni Pedro visten la playera roja. Pedro no lleva la playera

*blanca y Manuel no lleva la azul. ¿De qué color es la playera de cada uno? **Respuesta:** Antonio lleva la playera blanca, Pedro la azul y Manuel la roja.*

Cada estudiante lo resolverá de forma individual en máximo un minuto, anotará la respuesta en un papel y lo entregará al docente. Si alguien no logra responderlo, dibujará una carita feliz en el papel y también lo entregará. El docente escribirá en el pizarrón la cantidad de respuestas correctas, de respuestas incorrectas y de caritas felices. Se cerrará la actividad con aplausos.



Explico y recuerdo

Lluvia de ideas

El docente averiguará lo que los estudiantes saben acerca del tema "Razones".

Actividades

- A** Responde la pregunta que hará el docente.

¿Qué entiendes por "razón"?



Exploro
e intento

Razones

Se expondrá el tema “Razones” para que los estudiantes comprendan el papel de la fracción en la relación de dos variables que integran una unidad.

Actividades

A Analiza la información que se presenta a continuación.

Una razón es una relación entre dos variables (cantidades) que se expresa a manera de cociente $\left(\frac{a}{b}\right)$. También se puede representar con dos puntos (a:b) o con la letra “a” entre ambas variables (**a a b**). En todos los casos, se interpreta “a es a b”.

$$\frac{a}{b} \rightarrow a:b \rightarrow a \text{ a } b$$

Por ejemplo, pensemos en un cajón con 18 juguetes. De ellos, 7 funcionan y 11 no, por lo que la razón entre la cantidad de juguetes que funcionan y la de aquellos que no funcionan es $\frac{7}{11}$. Como la razón se lee **a es a b**, en situaciones reales, se puede interpretar así: “por cada 7 juguetes que funcionan hay 11 que no funcionan”.

$$\frac{7 \text{ funcionan}}{11 \text{ no funcionan}} \rightarrow \frac{7}{11} \rightarrow \text{Siete es a once}$$

Las razones pueden relacionar variables de magnitudes (o unidades de medida) iguales o diferentes, por ejemplo:

La familia de Ana se organizó para jugar fútbol, y se pidió a quienes tuvieran balones que los llevaran para calentar antes del partido. También se calculó que el equipo se integraría con 4 adultos y 7 menores de edad.

$$\text{RAZÓN 1} = \frac{4 \text{ adultos}}{7 \text{ menores}} \rightarrow \frac{\text{personas}}{\text{personas}}$$

$$\text{RAZÓN 2} = \frac{3 \text{ balones}}{11 \text{ jugadores}} \rightarrow \frac{\text{objetos}}{\text{personas}}$$

En este caso, por cada 4 adultos hay 7 menores de edad en el equipo y, durante el calentamiento, por cada 3 balones hay 11 jugadores. Por tanto, 4 es a 7 y 3 es a 11, respectivamente.

En una razón, la suma del numerador y el denominador representan la unidad; en los ejemplos anteriores:

$$\frac{7}{11} \rightarrow 7 + 11 = 18 \text{ juguetes}$$

$$\frac{4}{7} \rightarrow 4 + 7 = 11 \text{ jugadores}$$

$$\frac{3}{11} \rightarrow 3 + 11 = 14 \text{ elementos}$$

La razón también se expresa de manera gráfica, por ejemplo:

Las estampas de Rodrigo y Víctor están en relación de 5:2. La representación gráfica es:

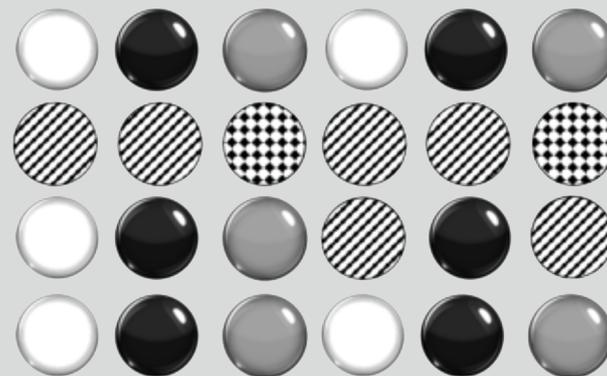


Aplico y reflexiono

Con objetos de igual forma y tamaño, pero de colores diferentes, se harán algunos ejercicios para encontrar razones. El docente mostrará los objetos y, luego, de forma individual, los estudiantes deberán representar razones gráficamente.

Actividades

- A** Con los objetos que haya mostrado el docente, lleva a cabo la siguiente actividad. Fíjate en el ejemplo de las canicas:



1. Clasifica los objetos por color.
Respuesta en el ejemplo: hay canicas negras, grises, blancas, punteadas y rayadas.
2. ¿Cuántos objetos son en total? **Respuesta:** 24
3. Escribe por lo menos 6 razones entre los objetos e interpreta la relación.

Respuestas con fines ilustrativos:

$\frac{5}{19}$ Por cada 5 canicas blancas hay 19 de color o textura.

$\frac{5}{19}$ Por cada 5 canicas grises hay 19 de diferente color o textura.

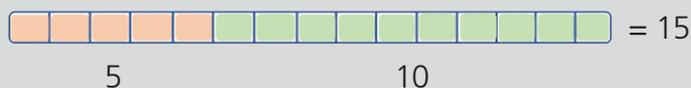
- $\frac{6}{18}$ Por cada 6 canicas negras hay 18 de diferente color o textura.
- $\frac{6}{18}$ Por cada 6 canicas rayadas hay 18 de diferente color o textura.
- $\frac{2}{22}$ Por cada 2 canicas punteadas hay 22 de diferente color o textura.
- $\frac{8}{16}$ Por cada 8 canicas con textura hay 16 de diferente color.

4. ¿Cómo podrías comprobar si las razones que escribiste son correctas?

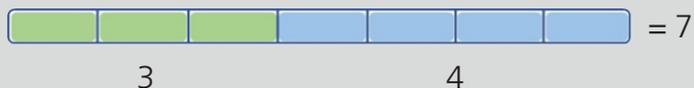
Respuesta: sumando las variables (ubicadas en el numerador y en el denominador).

B De manera individual, representa gráficamente las siguientes razones y determina el valor de la unidad.

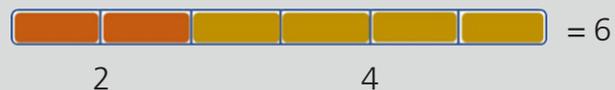
1. 5:10



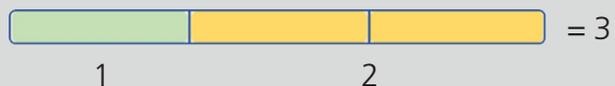
2. $\frac{3}{4}$



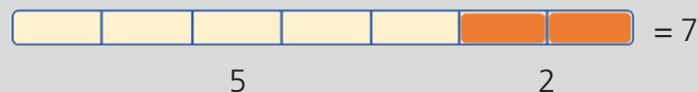
3. 2 es a 4



4. 1:2



5. 5 por cada 2



Cierre

Para concluir, se sugiere que determinen grupalmente la razón de los estudiantes que resolvieron correctamente el acertijo con respecto a los que no lo lograron. Se comparte la respuesta correcta.

A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas que implican usar el mínimo común múltiplo.



Me desafío

Acertijos

Se usará una técnica de habilidad mental basada en acertijos.

Actividades

- A** Resuelve los acertijos que indicará el docente.
- Aliméntame y viviré, dame agua y moriré. ¿Qué soy?
Respuesta: El fuego
 - ¿Cuál es el número que vale menos si lo pones al revés?
Respuesta: 9
 - ¿Qué número tiene el mismo número de letras que el valor que expresa?
Respuesta: El 5, porque tiene 5 letras (cuenta las letras de la palabra "cinco").
 - Si tú vas conduciendo un autobús con 25 personas y se bajan 15, ¿cuántos años tiene el conductor?
Respuesta: La edad del individuo que responde el acertijo, porque es el conductor.



Explico y recuerdo

Más rápido

Los estudiantes propondrán soluciones para resolver un caso y las comentarán con el resto del grupo.

Actividades

- A** Resuelve el caso que planteará el docente.

Dos tortilladoras trabajan a diferentes velocidades. En la primera, el abastecimiento de masa se debe hacer cada 40 minutos; en la segunda, cada 60 minutos. Si acaban de coincidir, ¿cómo podemos saber en cuántos minutos volverán a coincidir en el abastecimiento de masa? **Respuesta:** en 120 minutos.



Exploro
e intento

Mínimo común múltiplo (mcm)

Se expondrá el tema para que los estudiantes conozcan una forma de aplicar la multiplicación en la resolución de problemas.

Actividades

A Analiza la información que se presenta a continuación.

El **mínimo común múltiplo** (mcm) es el menor de todos los múltiplos que dos o más números tienen en común. El mcm se puede determinar de dos formas:

1. Multiplicación consecutiva

Ejemplo: considera los valores 4 y 6.

Se multiplica cada número (primer factor) por los números consecutivos a partir del 1 (segundos factores).

Número (primer factor)	Número consecutivo (segundo factor)	Múltiplos
4	1, 2 , 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	4, 8 , 12 , 16, 20, 24 , 28, 32, 36 Ejemplo: 4 × 2 = 8
6	1, 2, 3 , 4, 5, 6, 7, 8, 9	6, 12 , 18 , 24 , 30, 36 , 42, 48, 54 Ejemplo: 6 × 3 = 18

Identifica los múltiplos que ambos números tengan en común, en este caso, 12, 24 y 36. Como el 12 es el de menor valor, entonces: $mcm(4,6) = 12$.

2. Descomposición simultánea

Ejemplo: considera el tiempo en que se debe abastecer cada tortilladora: 40 y 60 minutos, respectivamente.

Se colocan ambos valores en un diagrama para descomponerlos (dividirlos) simultáneamente utilizando números primos (2, 3, 5, 7...). Después, se multiplican los números primos divisores.

40	60	Primos divisores	Multiplicación
20	30	2	$2 \times 2 \times 2 \times 3 \times 5 = 120$
10	15	2	
5	-	2	
-	5	3	
1	1	5	

mcm (40,60) = 120

Se concluye, por tanto, que el abastecimiento de ambas tortilladoras se tendrá que hacer al mismo tiempo en 120 minutos.



Aplico y reflexiono

El estudiante hará ejercicios para aplicar los conocimientos que adquirió en contextos cotidianos.

Actividades

A Haz las actividades que se presentan a continuación.

1. Determina el mínimo común múltiplo de los siguientes pares de números.

$$28 \text{ y } 35 = \mathbf{140}$$

$$12 \text{ y } 42 = \mathbf{84}$$

$$8 \text{ y } 10 = \mathbf{40}$$

$$12 \text{ y } 30 = \mathbf{60}$$

$$16 \text{ y } 45 = \mathbf{720}$$

2. Resuelve los siguientes casos.

a) Debido a la contingencia, Paulina y Mafer se comunican por videollamada cada vez que coinciden en sus tiempos libres. Mafer tiene tiempo libre cada 20 horas y Paulina cada 38. Si acaban de hablar, ¿dentro de cuánto tiempo volverán a coincidir?

Respuesta: 380 horas

b) En una fábrica, dos trabajadores llenan envases de gel antibacterial. El primer trabajador los empaca en grupos de 8 botellas y el segundo en grupos de 12. Si ambos empiezan a trabajar si-

multáneamente y lo hacen a la misma velocidad, ¿cuántos envases tendrán que llenar para completar sus respectivos paquetes al mismo tiempo?

Respuesta: 24 envases

c) En el edificio de Yoseline, se paga el mantenimiento cada 8 días y la vigilancia cada 2 semanas. Se sabe que 15 días atrás ambos pagos se efectuaron el mismo día. Yoseline cree que dentro de un mes volverán a coincidir los pagos y su hermano Pedro cree que esto ocurrirá dentro de dos semanas. ¿Quién tiene la razón? Explica por qué.

Respuesta: Ninguno, porque el pago coincidirá en 41 días.

Cierre

Autoevaluación



A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas que implican determinar divisores comunes.



Me desafío

Cadena de movimientos

Se llevará a cabo la actividad grupal.

Actividades

- A** Lleva a cabo la actividad grupal que indicará el docente.

El grupo se pondrá de pie y, conservando la sana distancia, formarán un círculo. Un primer participante hace un movimiento (por ejemplo, levantar la mano, flexionar la pierna, etcétera). Enseguida, el compañero que está a la derecha repite el movimiento del primero y hace uno diferente; y así sucesivamente: cada estudiante “de la derecha” repite en orden los movimientos que han hecho sus compañeros. Cuando se “cierra” la cadena, todos hacen todos los movimientos de forma consecutiva.



Explico y recuerdo

Analizando

A manera de lluvia de ideas, los estudiantes comentarán lo que recuerdan del tema.

Actividades

- A** Responde las preguntas que planteará el docente.
1. ¿Recuerdas qué es el mínimo común múltiplo?
 2. Si el mínimo común múltiplo es el menor de todos los múltiplos que tienen en común dos o más cantidades, ¿cuál sería el máximo común divisor?



Exploro
e intento

Máximo común divisor (mcd)

Se expondrá el tema a los estudiantes para fomentar que resuelvan problemas de la vida cotidiana mediante multiplicaciones y divisiones.

Actividades

A Analiza la información que se presenta a continuación.

El **máximo común divisor** (mcd) es el número entero de mayor valor que divide, de forma exacta, dos números enteros de manera simultánea. El mcd se determina mediante la descomposición factorial, tomando en cuenta solamente números primos (2, 3, 5, 7, 11...).

Ejemplo:

Sean 322 y 280.

1. Descompón ambos números de manera independiente.

$$\begin{array}{r|l} 322 & 2 \\ 161 & 7 \\ 23 & 23 \\ 1 & \end{array} \quad \begin{array}{r|l} 280 & 2 \\ 140 & 2 \\ 70 & 2 \\ 35 & 5 \\ 7 & 7 \\ 1 & \end{array}$$

2. Identifica el valor común simultáneo en ambos números.

$$\begin{array}{r|l} 322 & 2 \leftarrow \\ 161 & 7 \leftarrow \\ 23 & 23 \\ 1 & \end{array} \quad \begin{array}{r|l} 280 & 2 \leftarrow \\ 140 & 2 \\ 70 & 2 \\ 35 & 5 \\ 7 & 7 \leftarrow \\ 1 & \end{array}$$

3. Selecciona todos los valores comunes y escríbelos a manera de multiplicación. Recuerda que, cuando un valor se repite, se escribe como potencia.

$$\text{mcd}(322, 280) = 2 * 7$$

4. Haz la multiplicación.

$$\begin{aligned} 2 * 7 &= 14 \\ \text{mcd}(322, 280) &= 14 \end{aligned}$$



Aplico y reflexiono

El estudiante hará ejercicios para reforzar la comprensión del tema.

Actividades

A Resuelve los siguientes casos.

1. Eunice tiene una tela de 20 metros y otra de 6 y desea cortarlas para hacer sus cortinas. Para ello, necesita que los trozos sean lo más largos posible, pero que todos, los de ambas telas, sean iguales. ¿Cuántos trozos obtendrá de cada tela?

Respuesta: 2 trozos.

2. Gabriel quiere plantar unos rosales en un pequeño jardín atrás de su casa. Según sus cálculos, necesitará 15 kilos de tierra y 20 kilos de abono. Si Gabriel quiere comprar el menor número de costales posible y que cada uno tenga la misma cantidad de kilos, ¿cuántos kilos debe pesar cada costal?

Respuesta: 5 kilogramos.

B Calcula el mcd de las siguientes cantidades.

45 y 18

15 y 39

22 y 58

132 y 90

Respuesta: 9

Respuesta: 3

Respuesta: 2

Respuesta: 6

A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas que implican identificar la regularidad de sucesiones con progresiones aritmética y geométrica.



Me desafío

Patrulla 777

Los estudiantes identificarán los múltiplos de un número a partir de una serie consecutiva de números.

Actividades

- A** Para llevar a cabo la actividad, sigue las indicaciones del docente.

Conservando la sana distancia, los estudiantes forman un círculo y, de forma consecutiva y de izquierda a derecha, cada uno se numera. Cuando toque decir el número 7, múltiplos de 7 o cantidades que terminen en 7, se hará, en su lugar, el sonido de una patrulla y se continuará con el número siguiente. Si un participante no identifica el número que debe sustituirse por el sonido de la patrulla, se detiene el conteo y ese mismo participante deberá iniciarlo nuevamente. La dinámica continúa hasta llegar al número 70 o cuando todos hayan mencionado un número.



Explico y recuerdo

369

Los estudiantes comentarán lo que saben de los términos “sucesión” y “múltiplo”.

Actividades

- A** Se analiza la actividad anterior con relación al tema “Sucesión”.

A partir de la actividad anterior, el docente preguntará a los estudiantes qué entienden por las palabras **múltiplo**, **sucesión** y **progresión**. Después, solicitará que escriban en el pizarrón los números que recuerden que fueron sustituidos por el sonido de la patrulla y los ordenen de forma consecutiva. Para terminar, pedirá que comenten cómo se sintieron durante la actividad inicial.



Exploro e intento

Sucesiones aritméticas y geométricas

Se expondrá el tema a los estudiantes para que comprendan el significado y la aplicación de una sucesión, ya sea aritmética o geométrica.

Actividades

A Analiza la siguiente información.

Una **sucesión** es una lista de números ordenados de forma creciente o decreciente de acuerdo con una regla, una fórmula o un **patrón** determinados (por ejemplo: 2, 4, 6, 8, 10). Cada número de la sucesión ocupa un lugar que se conoce como **término de la sucesión**. Por ejemplo, en la siguiente sucesión, 2 es el término 1; 4 es el término 2; 6 es el término 3; etcétera.

Sucesión	2	4	6	8	10
Término	1	2	3	4	5

En la **sucesión aritmética**, se **suma** un número constante al término anterior, mientras que en la **sucesión geométrica** se hace una **multiplicación**.

Sucesión aritmética

1, 4, 7, 10, 13

Sucesión geométrica

1, 3, 9, 27, 81

Para determinar la regularidad o el **patrón** de la **sucesión aritmética**, se calcula la diferencia (resta) entre dos términos consecutivos de la sucesión.

1	4	7	10	13
$4 - 1 = 3$	$7 - 4 = 3$	$10 - 7 = 3$	$13 - 10 = 3$	

El patrón de la **sucesión geométrica** se determina dividiendo un término entre el anterior.

1	3	9	27	81
$3 \div 1 = 3$	$9 \div 3 = 3$	$27 \div 9 = 3$	$81 \div 27 = 3$	

Observa que, en ambos casos, el patrón es 3. No obstante, como las operaciones que se llevan a cabo en cada tipo de sucesión son distintas, los valores son diferentes.

Ahora que ya se ha identificado el patrón de ambas sucesiones, ¿cuáles son los valores de los siguientes dos términos en cada caso?

Sucesión aritmética	Sucesión geométrica
1, 4, 7, 10, 13, 16 , 19	1, 3, 9, 27, 81, 243 , 729
Porque $13 + 3 = 16$ y $16 + 3 = 19$	Porque $81 \times 3 = 243$ y $243 \times 3 = 729$
Reglas de sucesión	
El valor del término anterior más 3.	El valor del término anterior por 3.

La **sucesión de figuras** se determina de la misma forma que la sucesión de números. Sin embargo, para ordenar las figuras, se debe conocer el patrón de ordenamiento (valor constante).



Aplico y reflexiono

El estudiante hará algunos ejercicios para comprender la diferencia entre las sucesiones aritméticas y geométricas.

Actividades

A Identifica los números y las figuras faltantes en las sucesiones que a continuación se presentan.

- 2, 5, 8, **11**, 14, 17, ...
4, **9**, 14, 19, 24, **29**, ...
16, 23, 30, **37**, 44, 51, ...

2. 

A B C D **Respuesta:**

B Construye sucesiones geométricas de 5 términos a partir de las reglas dadas.

- El primer término es 6; el siguiente término es el anterior por 3.
Respuesta: 6, 18, 54, 162, 486

2. El primer término es 3; el siguiente término es el anterior por 2.

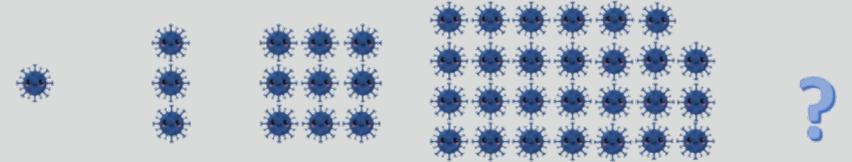
Respuesta: 3, 6, 12, 24, 48

3. El primer término es 2; el siguiente término es el anterior por 4.

Respuesta: 2, 8, 32, 128, 512

C Resuelve los siguientes casos.

1. Si el coronavirus SARS-CoV-2 empezara a multiplicarse a las 13:00 horas como se muestra a continuación, ¿cuántos coronavirus habría a las 13:20 horas? **Respuesta:** 81



13:00 h 13:05 h 13:10 h 13:15 h 13:20 h

2. Un artesano hace piñatas cada día, como muestra la imagen. Si el domingo tenía una e inició a trabajar el lunes, ¿cuántas piñatas tendrá el miércoles? Dibuja las piñatas. **Respuesta:** 7



Domingo Lunes Martes Miércoles

A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas que implican dividir números decimales entre números naturales.

Material



Me desafío

Basta

Los estudiantes jugarán basta de números.

Actividades

- A** Lleva a cabo la actividad con base en las siguientes indicaciones.

Los estudiantes anotarán en su cuaderno las siguientes columnas: suma, resta, multiplicación, división, total. El docente contará del 0 al 9 y un estudiante (seleccionado previamente) le dirá "basta". A partir del número en turno, cada estudiante elegirá tres dígitos de entre los siguientes cinco para formar y hacer las operaciones que indica cada columna. Si el número en turno es 8 o 9, los dígitos de los que podrán escoger serán, respectivamente, 9, 0, 1,

2, 3 y 0, 1, 2, 3, 4. Para asignar los puntos de cada operación, se verificará, primero, que los dígitos correspondan a las indicaciones y, después, que los resultados de las operaciones sean correctos. El juego se repetirá entre tres y cinco veces.



Explico y recuerdo

Armando la casa

El estudiante identificará los elementos de la división y los colocará en el lugar correspondiente.

Actividades

- A** Identifica los elementos de la división, colócalos en el lugar que corresponda y comenta la función de cada uno.



Si se solicita dividir **20** entre **25**, ¿quién divide a quién? Indícalo por medio de una división.

Respuesta: 25 divide a 20 $25 \overline{)20}$



Exploro
e intento

División de números decimales entre números naturales

Se expondrá el tema a los estudiantes para que comprendan la división de números decimales entre números naturales.

Actividades

A Analiza la información que a continuación se presenta.

Los **números naturales** son todos los **números enteros** que comúnmente se usan para contar todo lo que puedes observar a tu alrededor (por ejemplo, un pan (1), dos litros de leche (2), tres manzanas (3), etcétera). Los **números decimales** o fraccionarios son aquellos que no son enteros (por ejemplo, la mitad de un pan (0.5), un cuarto de litro de leche (0.25), tres cuartos de manzana (0.75), etcétera).

La división se puede hacer entre números naturales y decimales. En todos los casos, es importante identificar al dividendo y al divisor. El **dividendo** es la cantidad que se va a dividir, mientras que el **divisor** indica en cuántas partes se va a dividir. Considera, por ejemplo, la operación 35 entre 20.

35 es el dividendo y 20 el divisor.

$$20 \overline{) 35} \quad \begin{array}{l} \text{Cociente} \\ \text{Divisor} \end{array} \overline{) \begin{array}{l} \text{Dividendo} \\ \text{Residuo} \end{array}}$$

Como puedes observar, el **cociente** es el resultado de la división o el número de veces que el divisor está contenido dentro del dividendo y el **residuo** es el resto, es decir, el número que ya no se puede dividir en cantidades enteras.

Para dividir números decimales entre números naturales —por ejemplo, 75.42 entre 15—, la operación se hace de la misma manera que cuando ambos son números naturales, con la particularidad de que se coloca el punto decimal en el cociente, en la misma posición que ocupa en el dividendo.

$$15 \overline{) 75.42} \rightarrow 15 \overline{) 75.42} \begin{array}{r} 5 \\ 0 \end{array} \rightarrow 15 \overline{) 75.42} \begin{array}{r} 5.0 \\ 04 \end{array} \rightarrow 15 \overline{) 75.42} \begin{array}{r} 5.02 \\ 042 \\ 12 \end{array} \rightarrow 15 \overline{) 75.42} \begin{array}{r} 5.028 \\ 042 \\ 120 \\ 0 \end{array}$$

Recuerda que, para dividir el residuo, se agrega un cero a su derecha y se continúa la operación hasta que éste sea cero o un número periódico.



Aplico y reflexiono

Los estudiantes resolverán casos por medio de divisiones de números decimales entre números naturales.

Actividades

A Resuelve los siguientes casos.

1. Gonzalo compró 1.250 litros de gel antibacterial y lo quiere repartir en partes iguales a sus dos hijas y su nieta. ¿Qué cantidad de gel le tocará a cada una? **Respuesta:** 0.416 litros
2. Jimena preparará jícama con chile en polvo para sus papás y su hermano. Si compró 0.700 kg de jícama, ¿cuánto le tocará a cada uno de sus familiares? **Respuesta:** 0.233 kg
3. Federico compró 25 batas para la clase de Biología. Si en total pagó \$4,531.75, ¿cuánto costó cada bata? **Respuesta:** \$181.27
4. Si un ingeniero tardó 19.25 horas en reparar 7 computadoras, ¿en cuánto tiempo puede reparar una? **Respuesta:** 2.75 horas
5. Tres amigos abrieron un canal de YouTube y pagaron \$6,010.44 por el equipo de grabación. ¿Cuánto pagó cada uno? **Respuesta:** \$2003.48
6. Un árbol ha crecido 23.8 metros en 17 años. ¿Cuánto podría decirse que creció por año? **Respuesta:** 1.4 metros

7. Roberto repartirá semillas y leguminosas a sus amigos y familiares. Tiene 9.5 kg de piñón, 18.75 kg de cacahuate, 49.35 kg de frijol, 37.6 kg de nuez y 65.28 kg de pepita. Los repartirá equitativamente de la siguiente manera: el piñón a sus 3 hijas, el cacahuate a sus 4 sobrinos, el frijol a los 11 familiares que no les ha tocado algo, la nuez a sus 5 hermanas y la pepita verde a sus 6 amigos.

a) ¿Cuántos kilogramos son en total? **Respuesta:** 180.48 kg

b) ¿Qué cantidad le tocará a cada persona de cada grupo?

Piñón: 3.16 kg

Cacahuate: 4.68 kg

Frijol: 4.48 kg

Nuez: 7.52 kg

Pepita verde: 10.88 kg

- c) Si decidiera repartir de forma equitativa el total de kilogramos entre todas las personas, ¿cuánto le tocaría a cada una? **Respuesta:** 6.22 kg

A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas que implican armar y desarmar figuras geométricas, así como analizar el área y el perímetro.



Me desafío

Palabras conectadas

Los estudiantes mencionarán palabras que inicien con la última letra de otra palabra.

Actividades

- A** Sigue las indicaciones que dará el docente para la actividad en parejas.

Los estudiantes formarán parejas y se colocarán frente a frente, respetando la sana distancia. Uno de ellos dirá una palabra y el compañero dirá otra que empiece con la última letra de la palabra que la pareja acaba de pronunciar. Por ejemplo: alumno 1: "taza"; alumno 2: "azúcar"; alumno 1: "ratón"; alumno 2: "nunca"; y así sucesivamente hasta que alguien falle o tarde mucho en contestar.



Explico y recuerdo

Cuéntame un cuento

En grupo, los estudiantes crearán una historia usando palabras relacionadas con la geometría.

Actividades

- A** Sigue las indicaciones del docente para llevar a cabo esta actividad grupal.

El docente escribirá términos de geometría en el pizarrón. Los estudiantes se colocarán en media luna frente al pizarrón y, de manera consecutiva, dirán una oración corta que contenga una palabra del pizarrón para formar un cuento. Por ejemplo: estudiante 1: "En el país Geometría,..."; estudiante 2: "...había muchas figuras..."; estudiante 3: "...como círculos..."; y así sucesivamente hasta que todos hayan participado y se concluya el cuento. Las palabras se pueden repetir.



Exploro
e intento

Perímetro y área

Se expondrán los temas “Perímetro” y “Área” y se analizará la aplicación de conceptos en figuras geométricas compuestas.

A Analiza la información que a continuación se presenta.

El **perímetro** es el conjunto de líneas que delimitan una superficie; la superficie es el **área**.

Perímetros



Áreas



Para determinar el **perímetro**, se **suma cada uno de los lados** de la figura. Se mide en unidades lineales (m, cm, mm, etcétera) porque se trata de una sola dimensión.

$$\text{Unidades} + \text{Unidades} + \dots + \text{Unidades} = \text{Unidades}$$

$$m + m \dots + m = m$$

Para determinar el **área**, se **multiplican las dos dimensiones** de la figura, el ancho y el alto. Por tanto, sus unidades de medida son unidades cuadradas (m², cm², mm², etcétera.).

$$\text{Unidades} \times \text{Unidades} = \text{Unidades cuadradas}$$

$$m \times m = m^2$$

Como muestra la tabla siguiente, cada figura geométrica tiene una fórmula para calcular su área.

Triángulo	Cuadrado	Rectángulo	Trapezio
$A = \frac{b * h}{2}$	$A = l * l$	$A = b * h$	$A = \frac{B * b}{2} * h$

Donde:

$l = \text{lado}$

$B = \text{base mayor}$

$b = \text{base menor}$

$h = \text{altura}$

El área y el perímetro también se pueden calcular en figuras compuestas, es decir que se conforman de dos o más figuras geométricas. La siguiente imagen, por ejemplo, representa la fachada de una casa y está formada por un triángulo y un rectángulo.



Para calcular el perímetro de la fachada de la casa, se suman las medidas del contorno.

$$P = 4 m + 3.5 m + 2.5 m + 2.5 m + 3.5 m = 16 m$$

Para determinar el área, se calcula, de forma independiente, el área de cada figura y después se suman los resultados.

Área del triángulo:

$$A = \frac{b * h}{2} \rightarrow \frac{4 m * 1.5 m}{2} = \frac{6}{2} = 3 m^2$$

Área del rectángulo:

$$A = b * h \rightarrow 4 m * 3.5 m = 14 m^2$$

Área total:

$$A = 17 m^2$$



Aplico y reflexiono

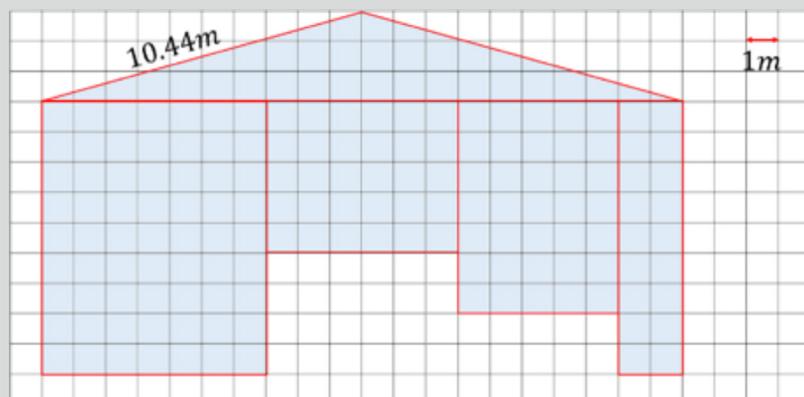
Los estudiantes resolverán problemas relacionados con situaciones cotidianas por medio del cálculo de perímetros y áreas de figuras geométricas simples y compuestas.

Actividades

A Haz las operaciones necesarias para resolver los siguientes casos.

1. Isabel quiere pintar un cuadro al óleo para después enmarcarlo. Si quiere que el tamaño de éste sea de 58 cm x 75 cm, ¿cuánto medirá la superficie que pintará y qué cantidad de madera necesitará para el marco? **Respuesta:** perímetro = 266 cm; área = 4,350 cm²
2. Alejandro desea cultivar zanahorias en un terreno que mide 15 m por lado. Sin embargo, primero debe colocar un sistema de riego lineal alrededor del terreno. ¿Cuánto medirá el sistema de riego y cuánto mide la superficie del terreno? **Respuesta:** perímetro = 60 m; área = 225 m²

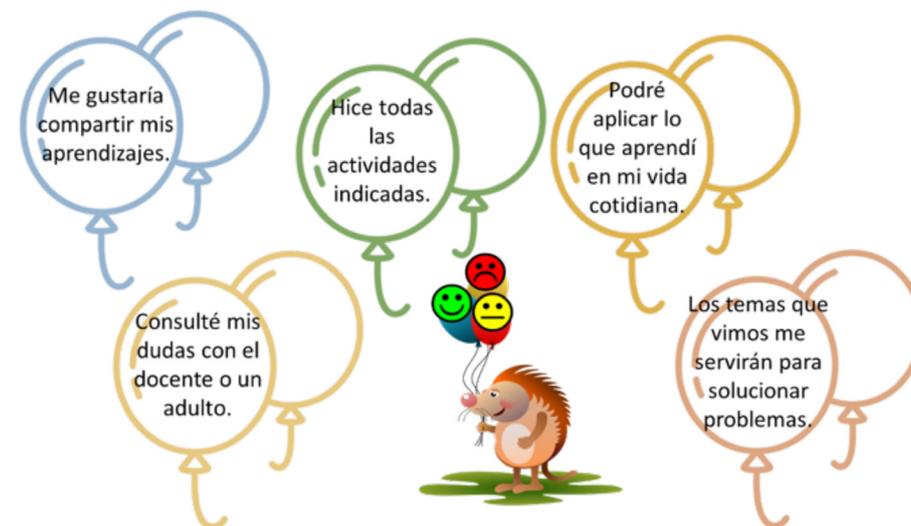
3. Unos amigos dibujaron el croquis de la fachada de una nave industrial que van a cubrir con aislante térmico; en la orilla van a colocar una línea continua de material reflejante. Responde lo siguiente:
- a) ¿Cuál es el número mínimo de figuras geométricas en que se puede dividir la fachada? Menciona sus nombres y la cantidad de cada una. **Respuesta:** 1 triángulo y 4 rectángulos
- b) ¿Cuánto medirá la línea de material reflejante? **Respuesta:** 66.88 m
- c) ¿Cuánto aislante térmico necesitarán? **Respuesta:** 176 cm²



Cierre

Autoevaluación

1. Dibuja un emoticono en cada espacio para indicar en qué medida estás de acuerdo con las siguientes afirmaciones.



Guía rápida para impartir el taller



Información básica para el docente

En las seis sesiones planteadas se promueve el **desarrollo de habilidades sociales y emocionales para procesar y adaptarse al cambio**. A lo largo de nuestra vida, estas habilidades son tan necesarias como las cognitivas para desempeñarnos en los ámbitos familiar, académico, comunitario y laboral. Este ejercicio se centra en el autoconocimiento, la autorregulación, la empatía, la colaboración y la resiliencia.

La **secuencia de las actividades** está asociada con las fases del modelo de regulación emocional para adaptarse al cambio: el reconocimiento y la interpretación de la situación de contingencia; la apertura y el etiquetado emocional; la aceptación y el análisis de las emociones; y, por último, la modulación emocional personal.

La **amplitud y la profundidad de los temas** consideran la edad de los estudiantes, así como técnicas para que los alumnos se sientan en confianza. Se procura que se sientan libres de avanzar a su propio ritmo y capaces de construir nuevos conocimientos mediante **actividades lúdicas, arte, danza, activación física y meditación**. Tales actividades se implementarán mediante un modelo de **trabajo activo y participativo en el aula**, pues la dinámica se centra en el estudiante como protagonista de su aprendizaje.

El papel del docente y de otras figuras educativas es ayudar a los niños a enfrentar la adversidad, adaptarse a su entorno y regular sus emociones. Asume el papel de guía con un estilo de enseñanza abierto y motivador. Por lo mismo, es importante que los docentes se conozcan a sí mismos y estén en contacto con sus emociones, pensamientos y habilidades socioemocionales.

A partir de cómo el docente se conoce a sí mismo —sus límites y habilidades—, puede orientar a los estudiantes, tomando en cuenta la información que tiene de ellos, así como de su región o comunidad, para adaptar las actividades según los aspectos culturales más destacables dentro y fuera de la escuela.

Se propone que cada alumno cree una **colección de testimonios o carpeta de experiencias**. No es una simple compilación de productos, sino una colección de trabajos que permiten al estudiante narrar la historia de sus esfuerzos, su progreso y sus logros.

Eje	Actividades para 1.º, 2.º y 3.º de primaria	Actividades para 4.º, 5.º y 6.º de primaria	Actividades para secundaria
Arte	Adentro y afuera de la caja (1) Inventar superhéroes (2) Mis emociones en colores y danza (3) Me convierto en alebrije (4) Yo soy (6)	Adentro y afuera de la caja (1) Inventar superhéroes (2) Mis emociones en colores, danza y meditación (3) Me convierto en alebrije (4) Yo soy (6)	Adentro y afuera de la caja (1) Transformar la escultura (2) Mis emociones en colores, danza y meditación (3) Me convierto en alebrije (4) Yo soy (6)
Danza y meditación	Mis emociones en colores y danza (3)	Mis emociones en colores, danza y meditación (3)	Mis emociones en colores, danza y meditación (3)
Actividades lúdicas y activación física	Nuevas reglas (1) Diferencias (1) Siempre se puede aprender algo (1) Cuenta un cuento y emociones de un superhéroe (2) Libro de las cosas que dan miedo y las cosas que causan sorpresas (4) Beneficios del ejercicio (5) Rally (5) Tablero de metas (6) Frasas incompletas (6)	Nuevas reglas (1) Diferencias (1) Siempre se puede aprender algo (1) Cuenta un cuento y emociones de un superhéroe (2) Contento/enojado (2) Libro de las cosas que dan miedo y las cosas que causan sorpresas (4) Rally (5) Beneficios del ejercicio (5) Tablero de metas (6) Frasas incompletas (6)	Todo cambia (1) Nuevas reglas (1) Siempre se puede aprender algo (1) ¿Qué es lo peor que puede pasar si...? (2) Situaciones que me enfadan (4) ¿Qué puedo hacer cuando me enojo? (4) Rally (5) 27 cosas que vivir antes de cumplir 30 años (5) Tablero de metas (5) ¿Qué tipo de actitud tengo? (6) Cadena de cumplidos (6)

Tabla 1. Actividades según su eje o componente central.

El número entre paréntesis señala la sesión en que se presentan.

Recomendaciones para acompañar las actividades

Generales

El ritual de inicio y cierre de las sesiones: es recomendable que definas un ritual de inicio y cierre de actividades que las diferencie del resto de la jornada escolar. Puede ser tan simple como enunciar que es el momento del taller, tocar una campana, dar un aplauso, cantar una canción, etcétera.

El sistema de puntos: se sugiere llevar un tablero de puntos para que el grupo registre su desempeño al cumplir las medidas de sana distancia.

La carpeta de experiencias o testimonios: en la primera sesión se sugiere una tarea o reto complementario. Los alumnos deberán elaborar en casa un contenedor en el que guardarán los trabajos que elaboren durante seis sesiones de trabajo. Este contenedor se llamará “caja (bolsa o sobre) de arte” y será su carpeta de experiencias o testimonios. El docente decide si se guardará en el aula o si permanecerá en casa hasta la sesión seis, cuando deberá mostrarse ante el resto del grupo.

Actividades de arte

Es importante que los alumnos se sientan libres de expresarse. Convierte el salón en un espacio de cuidado y entendimiento. No interpretes los trabajos de los alumnos, ya que sólo ellos darán sentido a sus expresiones. Puedes hacer preguntas abiertas: ¿qué es?, ¿qué hace?, ¿cómo lo hace?, ¿qué le pasa?, ¿en dónde está? Sin embargo, evita nombrar, etiquetar o evaluar.

En cada actividad, permite que los alumnos usen los materiales de formas diferentes o inusuales, que sus resultados no sean lógicos ni racionales. ¡No hay reglas en el arte!

Que los alumnos se interesen en las actividades es una buena señal. El gozo indica que las actividades son exitosas. De ser posible, pon música de fondo durante las actividades.

Procura	Evita
Poner atención a lo que hacen.	Analizar o interpretar.
Escuchar a los alumnos.	Nombrar lo que ves.
Mostrar apertura a sus creaciones.	Centrarte en la ejecución.
Interesarte en el proceso creativo.	Evaluar.
Guiar las reflexiones grupales e individuales.	Descalificar.
Explicar las actividades cuantas veces sea necesario.	Desaprobar.
	Comparar.

Actividades de danza

Procura	Evita
<p>Usar música que te inspire y que sea distinta a la que suelen escuchar los alumnos.</p> <p>¡Motiva a los alumnos! Diles: “adelante”, “tú puedes”, “eso es”, “qué interesante”.</p> <p>Siéntete cómodo y prepara tus sesiones con anticipación. Si te sientes cómodo y confiado al dirigir la actividad, lo transmitirás a los alumnos y generarás un ambiente de fácil expresión.</p> <p>Improvisa. Parte importante de guiar una sesión de danza es ser espontáneo. Familiarízate con la actividad y disfruta el momento. Prueba jugar con las consignas; si te familiarizas con el contenido, puedes darle un matiz personal.</p>	<p>Exponer a los alumnos cuando sienten vergüenza. De hacerlo, puedes dañar su autoestima y limitar su potencial de expresión. Si algún alumno es especialmente apático al movimiento, puedes dar incentivos como reconocimiento, comentarios positivos o premios.</p> <p>Evaluar la ejecución. Estas actividades no se califican: hay muchas formas de alcanzar la meta.</p>

Observa con atención si los alumnos entendieron la actividad y si están dispuestos a hacerla. Haz los cambios necesarios para lograr que los alumnos entren en acción. Da el primer paso y pon el ejemplo.

Aceptar el comportamiento desordenado. Si bien las actividades se basan en la libertad de expresión, todas tienen instrucciones claras. Tú llevas el control del grupo.

Actividades de meditación

La meditación es una práctica para entrenar nuestra mente y descansar. El esfuerzo físico, mental y emocional obstruye nuestra armonía y claridad mental. La meditación que guiarás proviene del budismo Bön, religión originaria del Tíbet.

Procura	Evita
<p>Respirar profundamente y descansar.</p> <p>Conocer las instrucciones.</p> <p>Meditar por tu cuenta para familiarizarte con la práctica.</p>	<p>Estar tenso y desenfocado.</p> <p>Regañar a los alumnos durante la práctica.</p>

Actividades de activación física

La activación física es indispensable para alcanzar un estado de salud óptimo. Además, promueve y facilita la integración social. Si tienes una actitud positiva, enérgica y alegre al guiar las sesiones, los alumnos se motivarán e interesarán en la actividad.

Procura	Evita
Mantener una actitud positiva. Ser enérgico. Dar consejos motivacionales. Observar que los alumnos hagan el ejercicio de forma adecuada. Poner música que active a los alumnos.	Obligarlos a hacer más repeticiones si se han cansado. Promover competencia insana. Hacer comentarios negativos acerca de su cuerpo. Hacer críticas sobre su desempeño.

Glosario

Arteterapia: acompaña a personas que atraviesan dificultades de distintos tipos (psicológicas, físicas, sociales o existenciales) mediante producciones artísticas, obras plásticas, sonoras, teatrales, literarias, corporales y bailadas.

Autoconcepto: opinión que una persona tiene sobre sí misma.

Danzaterapia: herramienta terapéutica basada en el supuesto de que el cuerpo y la mente son inseparables y el movimiento es la clave para la integración psicofísica.

Pensamiento flexible: capacidad para cambiar de opinión y pensar en algo de más de una manera.

Objetivos

- Identificar las nuevas rutinas y reglas escolares derivadas de la contingencia.
- Reconocer los cambios como parte de la vida.
- Reflexionar acerca de los aprendizajes ganados durante el confinamiento.

Fases de la modulación emocional

1. Reconocimiento e interpretación de la situación de cambio.
2. La apertura a las emociones surgidas como resultado del cambio y la capacidad de nombrarlas.

Material

- Hojas de reúso, cinta adhesiva, materiales para dibujar y escribir, tales como gises, plumones o colores
- Pegamento líquido o en barra

Estos materiales son sugerencias que se pueden cambiar o adaptar a lo que esté disponible.

Observaciones

En esta sesión, que deberá ser posterior a la bienvenida y la presentación del grupo, se invitará a los alumnos a que elaboren un contenedor para guardar sus trabajos. El docente deberá decidir si dicho contenedor se llevará al aula o se quedará en casa. En ambos casos, a lo largo de seis sesiones, los alumnos guardarán varios trabajos en el contenedor, el cual se usará como carpeta de experiencias. También es deseable llevarlo a la escuela en la sexta sesión.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	<p>Esta sesión deberá ser posterior a la bienvenida y la presentación del grupo. Se comienza por preparar el salón para que haya espacio suficiente al frente o en el centro, de forma que todos los alumnos puedan observar sin obstrucciones. Hay que permitir que los alumnos se sienten cómodamente y asegurarse de que conserven la sana distancia. Además, es importante recordarles que eviten tocarse la cara.</p> <p>Para iniciar, se señalará que ésta es la primera de una serie de seis sesiones durante las cuales se formará un espacio de creación, expe-</p>

rimentación, confianza y diversión para que los alumnos puedan entender los cambios que han experimentado recientemente.

1. El docente escribirá en el pizarrón o dirá la siguiente frase en voz alta: “Lo único permanente es el cambio”.
2. Organizará una votación en la que los alumnos deberán levantar la mano para señalar si están de acuerdo o en desacuerdo con la frase. Se deberá registrar el número de votos en el pizarrón o de algún otro modo.
3. El docente organizará una lluvia de ideas para que los estudiantes interpreten y propongan el significado de la frase. Además, los orientará para que no se desvíen de la conversación tratando de explicar por qué votaron como lo hicieron; deberán concentrarse en discutir el significado de la frase.
4. Ahora, el docente pondrá signos de interrogación al inicio y al final de la frase en el pizarrón o, en caso de sólo haberla enunciado, la planteará como pregunta.
5. Se deberá repetir la votación; los alumnos podrán votar de forma distinta a como lo hicieron la primera vez. Se deberá registrar

el número de votos en el pizarrón o de algún otro modo que sea visible para todos.

6. Se elaborará una conclusión grupal en la que se discuta si hubo cambios de opinión en el grupo y a qué se debieron.
7. Entre todos definirán qué es un cambio. El docente deberá orientar la conversación para asegurarse de que en la definición se incluya la siguiente idea: cambiar es pasar de un estado inicial a uno diferente.

Acompañamiento
Todo cambia

La actividad “Todo cambia” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. Se retomará la definición de cambio que se determinó en la apertura de la actividad.
2. El docente pedirá a los alumnos que elaboren, de manera individual, un cuadro comparativo en el que expliquen los tres cambios más importantes que hayan experimentado en su vida. El cuadro debe contener dos columnas tituladas “Antes” y “Después”. Pueden poner ejemplos como cambios de escuela, pasar de la primaria a la secundaria, entrar a la pubertad, etcétera.

Acompañamiento
Nuevas reglas

3. El docente pedirá a los alumnos que clasifiquen los cambios como “me gustó”, “no me gustó” o “me fue indiferente”.
4. Los deberá motivar para que compartan con el grupo algunos cambios y sus clasificaciones.
5. De manera individual, los estudiantes escribirán tres cambios más que les gustaría experimentar en su vida, sin importar si suceden en el corto o en el largo plazo.

La actividad “Nuevas reglas” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente organizará una lluvia de ideas para que los estudiantes mencionen los cambios que identifican en la escuela y en sus actividades cotidianas después del confinamiento.
2. Deberá hacer preguntas abiertas para indagar respecto a la información con la que cuentan los alumnos acerca de la **sana distancia** y otras medidas relacionadas, como usar cubrebocas, lavarse las manos, taparse la boca cuando se tose o estornuda y no acudir a la escuela si se presentan sínto-

mas, además de las normas que haya determinado cada plantel.

3. De manera individual o en parejas, los estudiantes deberán elaborar una frase de máximo seis palabras en la que expliquen la importancia de una de las reglas. La escribirán en una hoja suelta que posteriormente pegarán en un lugar del salón que se designará como el espacio para el reglamento del grupo. El docente deberá asignar reglas diferentes a cada estudiante o pareja para que no falte ninguna.
4. Conforme concluyan, pegarán su hoja en la pared. Una vez que estén todas pegadas, el docente explicará a los alumnos que el espacio servirá como recordatorio de las nuevas reglas que acordaron entre todos.
5. Explica con tus propias palabras que en ese espacio se colocará también un marcador o tablero de puntos que se empleará durante seis días para identificar y registrar si el grupo ha seguido o no las nuevas reglas.
6. El sistema de puntos consistirá en lo siguiente: antes de iniciar el conteo, se escribirá junto a cada regla un número determinado de

puntos; al cierre de cada sesión, se hará una reflexión grupal para definir si, como grupo, cumplieron o incumplieron cada regla. Por cada cumplimiento de regla se sumará un punto en el tablero de puntos y por cada incumplimiento se restará uno.

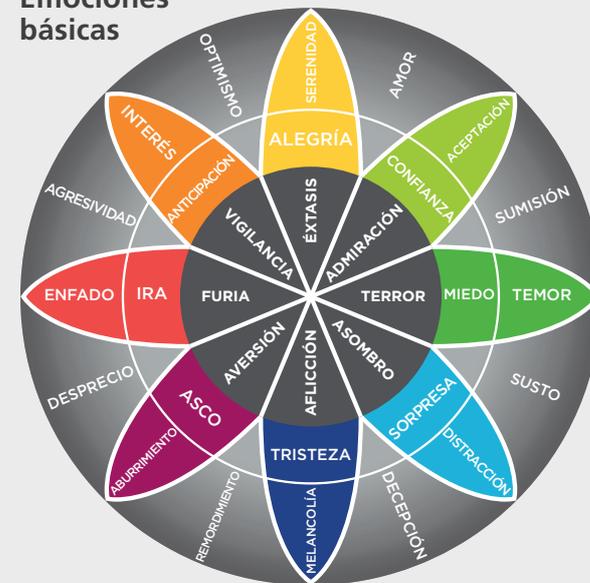
7. El docente motivará a los alumnos para que mantengan el tablero sin puntos negativos. Si lo logran, demostrarán que se cuidan los unos a los otros.

Acompañamiento
 Adentro y afuera
 de mi casa

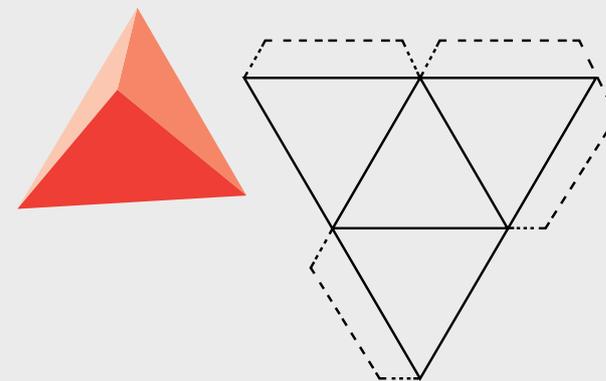
La actividad "Adentro y afuera de mi casa" se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

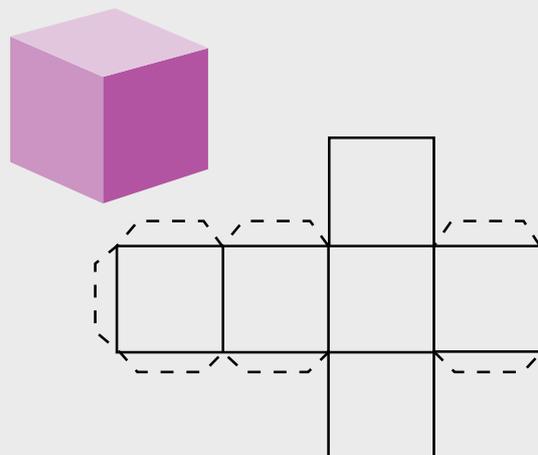
1. El docente deberá revisar y recordar las emociones básicas. Podrá apoyarse en la siguiente imagen:

Emociones básicas



2. Dibujará en el pizarrón uno o varios de los siguientes esquemas, y los alumnos elegirán uno para representar su casa.





- Al copiar los esquemas, los estudiantes deberán incluir las pestañas y los pliegues que les permitirán doblar y ensamblar la figura. Las líneas punteadas indican que el doblar debe hacerse hacia afuera y las continuas que debe hacerse hacia adentro.
3. Explica que deberán copiar la figura en una hoja para que la puedan recortar, pero que esperen antes de armarla porque les darás algunas instrucciones.
 4. Tras copiar y recortar la figura, pero antes de armarla, deberán dibujar en la parte que corresponde al interior de la casa:
 - A las personas con las que pasaron el confinamiento.

- Las actividades que hacían normalmente durante este periodo. Pueden dibujar, por ejemplo, una computadora, un teléfono o una televisión encendida.
5. En una hoja en blanco, deberán hacer una lista de las emociones que sintieron estando en casa durante el confinamiento. Posteriormente, al lado de cada emoción, deberán anotar el nombre de un color que la represente.
 6. El docente pedirá a los alumnos que usen los colores que asignaron a las emociones para iluminar el contorno de los dibujos. Deberán usar sólo los colores que representen las emociones que vivieron dentro de sus casas; por ejemplo, si se sintieron felices y asociaron esta emoción con el color amarillo, deberán iluminar los contornos de sus dibujos de color amarillo; si sintieron más de una emoción, usarán dos o más colores.
 7. Ahora decorarán la parte externa de su hogar. Deberán dibujar lo siguiente:
 - Amigos y personas que no habían visto durante el confinamiento.

- Los lugares de su localidad que más les gustan, como parques, centros de diversión o la escuela.
 - Actividades que les gusta hacer fuera de casa, como salir con los amigos o ir al cine o a la plaza.
8. Pídeles que tomen una hoja en blanco y hagan una lista de las emociones que sintieron al salir de casa después del confinamiento. Posteriormente, indícales que junto a cada emoción escriban un color que la represente.
9. De nuevo, los estudiantes usarán el color que asignaron a sus emociones para iluminar el contorno de los dibujos. Sólo deberán usar los colores que representen las emociones que vivieron fuera de sus casas; por ejemplo, si sintieron sorpresa y la asociaron con el verde, deberán iluminar los contornos de sus dibujos de verde; si sintieron más de una emoción, usarán dos o más colores.
10. El docente les pedirá que comparen las dos partes de su casa (la interna y la externa) y que se fijen en las actividades, las personas y los colores con los que pintaron

11. Solicitará que armen, ensamblen o peguen la figura de tal manera que en la parte interior queden los dibujos del paso 4 (dentro de casa) y, en la exterior, los del paso 7 (fuera de casa).
12. Concluirán el trabajo escribiéndole un título a su hogar.
13. El docente coordinará una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas:
- ¿Qué dibujaron dentro de la casa? ¿Qué hacían ustedes y sus familias durante el confinamiento? ¿Qué les gustó de estar en casa? ¿Qué no les gustó? ¿A quiénes se encontraron cuando salieron? ¿Cuáles son los lugares que más les gustan de su localidad? ¿Qué actividades les gustaría hacer fuera de casa? ¿Qué colores usaron para pintar las partes interna y externa de su casa? ¿Cuál es el título de su hogar?
14. El docente invitará a los alumnos a elaborar en casa un contenedor para sus trabajos de arte. Puede tratarse de una caja, una bolsa o un sobre, pero en todos los casos deberán emplearse exclusivamente materiales reciclados o de reúso. No deben comprar

Acompañamiento
Siempre se puede
aprender algo

nada. Decorarán el contenedor como quieran, de tal forma que el resultado final los represente.

La actividad “Siempre se puede aprender algo” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente explicará con sus propias palabras el objetivo de esta actividad. Para ello puede reformular la siguiente oración: “Vamos a identificar los cambios que hubo en ustedes durante el tiempo que no tuvimos clases en la escuela”.
2. Todos deberán pensar en una lección o algo nuevo que hayan aprendido durante el confinamiento, o algo que les haya gustado mucho. Por ejemplo: “aprendí a estudiar solo”, “aprendí a usar internet para estudiar”, “aprendí cosas de mi familia que no conocía”, “aprendí a jugar con mi hermano”, “me gustó estar con mi abuela”, “me gustó hacer llamadas frecuentes”, etcétera. El docente deberá orientarlos para que se centren en situaciones positivas o para que identifiquen lo positivo dentro de una situación complicada.

3. Se organizarán turnos para que cada estudiante se ponga de pie y mencione, en una oración, lo que aprendió durante el confinamiento. El docente deberá hacer sentir a los alumnos en confianza para pasar al frente, sin forzarlos. Al final, se ofrecerá un aplauso para todos. Si algún estudiante tiene dificultades para hablar, el docente puede motivarlo pidiéndole que platique acerca de lo que más le gustó de los últimos días. Cuando termine la intervención del alumno, el docente resumirá lo que haya dicho; por ejemplo, podrá decir: “Muy bien. Con esta experiencia, aprendiste a divertirte (o a convivir, a expresarte, etcétera)”.
4. El docente concluirá mencionando que siempre es posible aprender algo de cualquier situación, y felicitará a los alumnos por sus logros.

Cierre

Se coordinará una reflexión grupal para elaborar una conclusión en torno a las actividades que se realizaron. El docente deberá resaltar que es posible afrontar cambios constantemente a lo largo de la vida. Se hará el conteo de los primeros puntos que los alumnos hayan conseguido o perdido de

acuerdo con el cumplimiento de las nuevas reglas y se cerrará la actividad con un ritual o un aplauso grupal. El docente permitirá que los alumnos vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Les recordará la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Para la carpeta de experiencias

- Contenedor de arte
- Hoja en la que los alumnos expresan cambios en su vida
- Hoja con ventajas y desventajas de estar dentro y fuera de casa

Variante de la actividad

- Elaborar el contenedor (caja, bolsa o sobre) en el aula y exponerlo en grupo.

Indicadores de logro

- Los estudiantes participan en las lluvias de ideas y expresan algún cambio que hayan experimentado.
- En casa, trabajan en su contenedor y lo terminan.

Objetivos

- Aprender a diferenciar las emociones de miedo y sorpresa.
- Ejercitar las habilidades socioemocionales de autoconocimiento y empatía.
- Reconocer las actividades artísticas como herramientas que permiten regular las emociones.

Fases de la modulación emocional

1. La apertura a las emociones que se producen frente al cambio y la capacidad de nombrarlas.
2. La aceptación y el análisis de las emociones que surgen frente al cambio.

Material

- Barro, masa para moldear, barras de plastilina, trozos de cartón, piezas de plástico, frascos, arena, cuentas de colores, estambre, trozos de tela y figuras pequeñas de plástico. Se pueden usar materiales reciclados. Los materiales aquí enlistados son recomendaciones y pueden adaptarse a las circunstancias del grupo.

Observaciones

Este ejercicio consiste en representar un problema por medio de una escultura, para después modificarla y buscar posibles soluciones a ese problema. Para transformar la escultura, los alumnos usarán recursos creativos; deberán cambiar colores y formas, agregar y quitar elementos. Así, el docente permitirá que encuentren soluciones originales a aquello que han identificado como un problema.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	Se marcará el inicio de la actividad con un ritual, que puede ser una canción o alguna frase. El propósito de esto es que los estudiantes puedan identificar estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión. Se preparará el salón para que haya espacio suficiente al frente o en el centro, de modo que todos puedan observar sin obstrucciones. Hay que permitir que los alumnos se sienten cómodamente y asegurarse de que conserven la sana distancia . Además, es importante recordarles que eviten tocarse la cara. El docente promoverá una conversación

sobre el miedo mediante preguntas abiertas dirigidas al grupo, ¿Qué es el miedo? ¿Cómo se siente el miedo en el cuerpo? ¿Qué situaciones o cosas generan miedo? Las situaciones o cosas que les daban miedo cuando tenían seis años, ¿les siguen causando temor? ¿Los miedos se pueden enfrentar? ¿Cómo actúan cuando tienen miedo? ¿Cómo actúan otras personas cuando tienen miedo? Las preguntas se deben adaptar al contexto y a las características de cada grupo para promover la participación. Al final, el docente recuperará las ideas principales y elaborará una conclusión en la que defina el miedo y explique por qué es normal sentirlo.

Acompañamiento
¿Qué es lo peor que me puede pasar si...?

La actividad “¿Qué es lo peor que me puede pasar si...?” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El grupo se organizará en parejas, y cada una deberá elegir una canción cuya letra exprese algo relacionado con el miedo. Cada pareja deberá escribir un fragmento de la letra.

2. Luego, explicarán al resto del grupo qué canción eligieron y por qué.
3. El docente guiará una lluvia de ideas en la que los alumnos mencionen situaciones que les generan miedo.
4. Recuperará las ideas principales y explicará que, cuando estamos excesivamente preocupados o sentimos miedo, tendemos a paralizarnos y a ser menos creativos para buscar soluciones.
5. Cada alumno deberá elegir una situación de las expresadas por el grupo.
6. El docente les pedirá que escriban un breve texto en el que narren cuál es el peor escenario que imaginan frente a esa situación. Se sugiere que respondan la siguiente pregunta: ¿qué es lo peor que puede pasar si ocurre lo que me da miedo?
7. A continuación, los alumnos deberán anotar en la misma hoja qué harían si su miedo se materializara; se sugiere que empiecen así: “Si lo que me da miedo ocurre, mi plan sería...”.
8. Al final, reflexionarán en torno a la importancia de tener un plan que les dé calma

Acompañamiento
Haciendo una
escultura

para afrontar miedos, eventualidades o contratiempos, en lugar de paralizarse por el temor.

La actividad “Haciendo una escultura” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente explicará a los alumnos que, en esta actividad, cada uno pensará en algo que considere un miedo. Es importante mencionarles que no tendrán que exponer su trabajo al grupo si no lo desean. Se sugiere decirles lo siguiente: “Se trata de un ejercicio para ustedes mismos”.
2. Primero, el docente pedirá a los alumnos que piensen en algo que les da miedo o en cómo se sienten cuando tienen miedo.
3. Luego, les dirá que imaginen cómo podrían representar esa situación, cosa o problema que les causa temor mediante una escultura.
4. Deberán usar diferentes materiales para hacer la escultura que represente su miedo. Además:

Acompañamiento
Transformando la
escultura

- Podrán agregarle símbolos.
- La forma de la escultura debe transmitir emociones y conflictos. Para expresarlos, pueden usar figuras como triángulos, líneas angostas, hoyos, etcétera.
- Se les recomendará que usen distintos tonos (negros, rojos, azules, etcétera) para expresar sus sentimientos.

5. Cuando todos hayan terminado su escultura, el docente les pedirá que la observen y se aseguren de que represente el miedo que eligieron. Si creen que aún no está lista, pueden agregarle más detalles hasta que se sientan satisfechos.

La actividad “Transformando la escultura” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. De manera individual, los alumnos observarán la escultura que crearon y contestarán las siguientes preguntas:
 - ¿Qué emociones te transmite?
 - ¿Qué objetos la componen?
 - ¿Te provoca alguna reacción física? (Por ejemplo: apretar las manos automática-

mente, sentir que se te acelera el corazón, etcétera).

- ¿Cómo te sientes al ver el problema representado en un objeto que es externo a ti?
2. Ahora deberán imaginar cómo podrían transformar su escultura para que ya no sea amenazante.
 3. Probarán agregar colores u objetos, cambiar la forma y modificar sus expresiones. El docente podrá guiarlos con la siguiente frase: “No hay límites para transformarla; usa tu creatividad”.
 4. Al finalizar, el docente pedirá a los alumnos que observen su escultura y que, de manera individual, anoten en una hoja sus reflexiones en torno a lo siguiente:
 - ¿Qué cambios le hiciste?
 - ¿Cómo podrías hacer esos cambios en la vida real?
 - ¿Qué sientes ahora al ver tu escultura?
 5. Si alguno de los alumnos quiere hablar frente al grupo acerca de su escultura, lo puede hacer.

Cierre

El docente coordinará una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintieron al hacer su escultura?
- ¿Qué piensan sobre las posibilidades que ofrece el arte para expresar las emociones?

Se hará la suma o la resta de puntos de acuerdo con el cumplimiento de las reglas. El docente permitirá que los alumnos vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Les recordará la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Variante de la actividad

- Cambiar la letra de una canción, con el fin de expresar un miedo personal y presentarla frente al grupo.

Indicadores de logro

- Crear un plan para lidiar con una situación que provoca miedo.
- Hacer la escultura.

Para la carpeta de experiencias

- Escultura o fotografía de la escultura

Objetivos

- Diferenciar las siguientes emociones: enojo, asco, alegría, miedo, sorpresa y tristeza.
- Ejercitar habilidades socioemocionales de autoconocimiento y empatía.
- Reconocer las actividades físicas y la danza como herramientas que permiten regular las emociones.

Fases de la modulación emocional

1. La aceptación y el análisis de las emociones frente al cambio.
2. Modulación emocional personal.

Material

- Hojas de papel, pintura, colores, crayones, lápices de colores, acuarelas, colores pastel y gises de colores

Los materiales son opcionales y pueden adaptarse a las posibilidades del grupo.

Observaciones

Recuerda que puedes usar música para ambientar las sesiones de danza. Consulta las sugerencias para ello en las orientaciones.

Esta sesión se compone de dos maneras de tratar las emociones. Empieza con ejercicios de danzaterapia en los que los alumnos adoptan diferentes posturas conforme a cada una de las emociones. Posteriormente, harán una actividad de terapia de arte en la que seleccionarán una de las posturas y la dibujarán en una hoja de papel. Finalmente, los alumnos harán una meditación breve.

Para la primera parte de la actividad, deberás salir al patio o mover las sillas para tener espacio suficiente. En la segunda, deberás tener todos los materiales de arte disponibles. Asegúrate de que se desinfecten las manos entre las distintas actividades.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	Se marcará el inicio de la actividad con un ritual, que puede ser una canción o alguna frase. El propósito es que los estudiantes puedan identificar estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión. Se preparará el salón para que haya espacio suficiente al frente o en el centro, de modo que todos puedan observar.

Calentamiento
Mis emociones en
colores y danza

Hay que permitir que los alumnos se sienten cómodamente y asegurarse de que conserven la **sana distancia**. Además, es importante recordarles que eviten tocarse la cara. El docente explicará con sus propias palabras el objetivo de la sesión: que los alumnos se conozcan mejor a ellos mismos para aprender a expresar sus emociones de forma constructiva.

El calentamiento de la actividad “Mis emociones en colores, danza y meditación” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente deberá explicar a los alumnos que los ejercicios de calentamiento que están por realizar son diferentes a los que están acostumbrados, por lo que deberán estar muy atentos a las instrucciones.
2. Todos deberán caminar libremente por el espacio disponible, en todas las direcciones y sin seguir a ninguno de sus compañeros.
 - El docente les indicará que incrementen el ritmo de la caminata sin chocar con los demás.

- Harán una pausa y llevarán la atención a sus pies.
- El docente les indicará que retomen la caminata.
- Volverán a hacer una pausa y se quedarán quietos.
- Ahora deberán hacer círculos con la cabeza.
- Retomarán la caminata por el salón una vez más.
- El docente les pedirá que disminuyan la velocidad.
- Harán una tercera pausa.
- Comenzarán a sacudir todo el cuerpo; deben aflojar los músculos para permitir un movimiento libre.
- Volverán a caminar a un ritmo natural.
- Al escuchar la señal del docente harán una última pausa y se dejarán de mover.
- Deberán llevar la atención a las plantas de sus pies mientras inhalan y exhalan.
- El docente les pedirá que observen a su alrededor y que tomen conciencia de su ubicación y de la de sus compañeros.

Acompañamiento
Mis emociones en
colores y danza

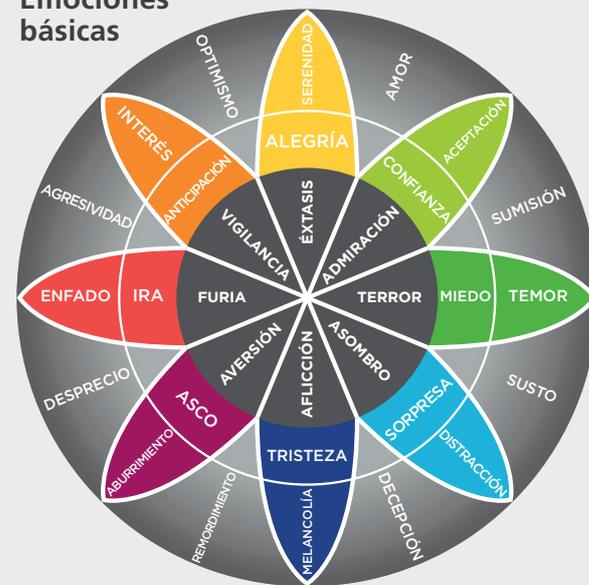
3. Finalmente, les pedirá que se den un aplauso grupal y que se coloquen en círculo.

La actividad “Mis emociones en colores, danza y meditación” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

Los alumnos se colocarán en círculo, de manera que todos puedan verse.

1. Comenzarán dando la bienvenida a la actividad. Uno por uno, deberán decir su nombre y hacer un movimiento. Éste puede ser sencillo, como levantar una mano o mover la cabeza.
2. Repetirán el paso anterior: cada alumno dirá su nombre con un movimiento, pero ahora todos los demás lo imitarán.
3. El docente les explicará que en esta actividad trabajarán con emociones, como la alegría, la sorpresa, la tristeza y el enojo.

Emociones básicas



4. El docente pedirá a los alumnos que formen parejas y se distribuyan para aprovechar el espacio. Deberá procurar que se conserve la **sana distancia**.
 - Una vez en parejas, uno de los estudiantes deberá mencionar una emoción, a lo que su compañero deberá responder con una posición que represente dicha emoción. Deberán repetir el ejercicio con al menos cinco emociones distintas antes de invertir los papeles.

- Ahora deberán cambiar de pareja y repetir todo el ejercicio alternando los turnos.
5. El docente explicará a los alumnos las reglas del siguiente ejercicio, que es similar al anterior, pero se hace de manera grupal. Los alumnos caminarán por todo el espacio y, cuando el docente mencione una emoción, todos deberán detenerse y adoptar una posición que corresponda a esa emoción. Cada alumno deberá hacer su propia posición sin copiar a los demás.
- Ahora, los alumnos deberán caminar por todo el espacio de manera libre, sin seguir a sus compañeros y procurando no hacer filas ni caminar en círculos.
 - El docente mencionará la palabra “alegría” y esperará hasta que todos los alumnos hayan adoptado la posición correspondiente.
 - Deberán volver a caminar hasta que el docente mencione la palabra “confianza”. De nuevo, esperará hasta que todos hayan adoptado la posición correspondiente y les pedirá que continúen caminando.

Acompañamiento
Mis emociones en
colores y danza

- Se repetirá la dinámica, pero ahora con las emociones de miedo, sorpresa, tristeza, enojo y asco.
6. Finalmente, volverán a caminar por el espacio mientras piensan en todas las posiciones que adoptaron. El docente les pedirá que, sin dejar de caminar, seleccionen la que más les haya gustado o llamado la atención.
7. Para finalizar el ejercicio, el docente enunciará la palabra “emoción” y, en ese momento, cada alumno deberá adoptar la posición que eligió en el paso anterior.

La actividad “Mis emociones en colores, danza y meditación” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

Para hacer este ejercicio, todos los materiales de arte deberán estar disponibles. El docente se asegurará de que los alumnos se desinfecten las manos antes de comenzar la actividad.

1. Los alumnos tomarán una hoja en blanco y dibujarán la posición que seleccionaron al

Cierre

- final del ejercicio de danza.
- Escribirán el nombre de la emoción.
 - Deberán dibujar dentro de la silueta de la posición, así como en el espacio restante de la hoja.
 - Deberán escribir algunas palabras adicionales que les inspire el dibujo.
 - A manera de conclusión, deberán escribir un título para su trabajo.
2. Para finalizar la actividad, el docente explicará que harán una meditación corta. Para ello, todos deberán cerrar un momento los ojos y respirar suave y profundamente.
- El docente permitirá que descansen un momento. Posteriormente, les indicará que se enfoquen en su corazón mientras continúan descansando. Por último, deberán abrir poco a poco los ojos.

Se coordinará una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas:

¿Qué emociones seleccionaron? ¿Qué posiciones escogieron? ¿Cómo se sienten al visualizar la posición elegida? ¿Cuáles fueron sus frases finales? ¿En qué situaciones sienten esa emoción?

Se hará la suma o la resta de puntos de acuerdo con el cumplimiento de las reglas. El docente permitirá que los alumnos vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Les recordará la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Indicador de logro

- Hacer una posición que represente una emoción y dibujarla.

Para la carpeta de experiencias

- Fotografía o video de la actividad
- Hojas donde se describe la emoción

Objetivos

- Identificar el enojo o la ira como una emoción.
- Ejercitar las habilidades socioemocionales de autoconocimiento y autorregulación.
- Identificar técnicas para expresar las emociones de manera constructiva.

Fases de la modulación emocional

1. Modulación emocional personal.

Material

- Hojas de papel, crayones, gises, plumones, pinturas, borlas de algodón, trozos de cartón, tijeras, pegamento, cuentas de colores y estambre

Los materiales son opcionales.

Observaciones

En esta sesión los alumnos harán alebrijes personales. Para elaborarlos es recomendable utilizar pliegos de papel o juntar varias hojas para formar un lienzo grande. El docente deberá asegurarse de que los alumnos se laven las manos con anticipación y guarden la **sana distancia**.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	<p>Se comienza por preparar el salón para que haya espacio suficiente al frente o en el centro, de modo que todos los alumnos puedan observar sin obstrucciones. Hay que permitir que se sienten cómodamente y asegurarse de que conserven la sana distancia. Además, es importante recordarles que eviten tocarse la cara. Se marcará el inicio de la actividad con un ritual, que puede ser una canción o alguna frase. El propósito es que los estudiantes identifiquen estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión.</p> <p>El docente promoverá una conversación acerca del enojo mediante preguntas abier-</p>

tas dirigidas al grupo, por ejemplo: ¿alguna vez han sentido ira o enojo?, ¿qué les dan ganas de hacer cuándo sienten enojo?, ¿qué cosas o circunstancias suelen provocar enojo?, ¿los adultos se enojan? y ¿está bien sentirse enojado? Las preguntas se deben adaptar al contexto y a las características de cada grupo para promover la participación.

Al final de la conversación, el docente recuperará las ideas principales y elaborará una conclusión. Explicará que el enojo o la ira es una emoción que surge cuando enfrentamos situaciones que consideramos injustas, inadecuadas, incorrectas o que impiden que las cosas resulten como queremos o merecemos. Es normal y está bien sentir enfado, enojo, rabia, irritación o furia en ciertas ocasiones, pero no es válido dañarnos o dañar a otros cuando expresamos estas emociones.

Acompañamiento
Situaciones que te enfadan

La actividad “Situaciones que te enfadan” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente deberá organizar una lluvia de

ideas para que los alumnos identifiquen situaciones que pueden hacerlos enfadar, así como los distintos niveles o tipos de enojo que hay.

2. Dirigirá los comentarios para que se discutan diferentes tipos de enojo, por ejemplo, enfado, ira, cólera, rabia, indignación y odio.
3. De manera individual, los alumnos deberán escribir al menos dos situaciones que hayan enfrentado en los últimos meses y que les hayan hecho sentir alguno de esos tipos de enojo.
4. En lluvia de ideas, identificarán las formas en que suelen expresar su ira o enojo.
5. El docente los introducirá a la siguiente actividad explicándoles que analizarán un caso que les puede generar enojo.

Acompañamiento
¿Qué puedo hacer cuando me enojo?

La actividad “¿Qué puedo hacer cuando me enojo?” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente pedirá la atención de los alumnos y les planteará el siguiente caso:
 - Dos amigos que cursan el último grado

de secundaria están discutiendo acerca de quién es el mejor corredor. Cada uno está convencido de ser el más rápido. Un día, durante una carrera, comienzan a empujarse hasta que la tensión termina en una pelea verbal y física.

2. Se organizará una discusión guiada en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué opinan de esta situación? ¿Qué piensan de la forma en que actuó cada personaje? ¿Qué habrían hecho ustedes? ¿Qué emoción generó la discusión?
- El docente deberá concluir con la siguiente reflexión: "Hay formas diversas de expresar o regular el enojo para, así, solucionar los problemas que lo provocan".

3. Se explicará a los alumnos que ahora deberán analizar diversas alternativas para expresar el enojo o la ira de manera constructiva.

4. El docente organizará a los alumnos en parejas o tríos para que analicen formas de expresar la ira alternativas a los gritos y los golpes. Las opciones son:

- Distanciamiento temporal: alejarse unos minutos, horas o días de la cosa o la persona que nos provoca enojo y reflexionar acerca de nuestro papel en el conflicto. Podemos distraernos con actividades que nos gusten y, finalmente, retomar la comunicación para buscar una solución.
- Hacer alguna actividad artística o deportiva: cuando la emoción es muy intensa y no podemos hacer nada para solucionar la situación que la provoca, el enojo se puede expresar sanamente mediante la realización de actividades deportivas o estéticas.
- Platicar con alguien mayor y buscar su consejo.
- Poner en práctica la técnica del semáforo antes de actuar: en lugar de reaccionar con gritos, insultos o berrinches al sentir enojo, se puede visualizar un semáforo en rojo y tomar unos segundos para pensar qué se quiere hacer. Luego, hay que pensar en la luz amarilla y respirar hondo hasta tener más claridad. Ya en

calma, hay que imaginar la luz verde y expresar claramente a los demás el problema y las emociones que éste genera, para así tratar de encontrar una solución.

- Respirar hondo para relajarse antes de expresar el enojo: el primer paso es reconocer la emoción. Inhala de manera profunda por la nariz; sin soltar el aire, cuenta hasta tres y después exhala lentamente por la boca. Repite cuatro veces. Deberás centrarte en la respiración e intentar hacerla cada vez más profunda. Es importante que no lo hagas por dejar de estar enojado; simplemente respira, siente tu enojo y permite que éste empiece a descansar en tu respiración. El enojo necesita respirar, ¡respíralo! Verás como después de unos minutos de estar en contacto con tu enojo y respirarlo te vas a sentir mejor y tendrás una perspectiva mucho más clara de la situación.
5. El docente organizará al grupo para que cada pareja o trío exprese sus conclusiones. Deberán explicar cuál hubiera sido el desenlace de la situación planteada inicial-

mente si los personajes hubieran aplicado alguna de las estrategias analizadas.

6. Se coordinará una reflexión grupal para identificar por qué es importante expresar el enojo de forma constructiva.

Acompañamiento Me convierto en alebrije

La actividad “Me convierto en alebrije” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

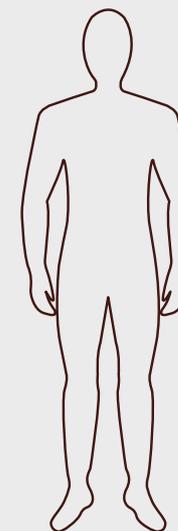
1. El docente retomará el tema del miedo y lo introducirá desde un ángulo positivo; por ejemplo, podrá hablar de las ventajas de sentir miedo y explicar que, en ciertas circunstancias, el temor nos da la oportunidad de demostrar nuestra fuerza interna. En este ejercicio, la fuerza se entiende como la capacidad de reinventarnos, de llegar a reírnos de una situación que percibíamos como temible. El grupo deberá reflexionar un momento acerca de cómo las situaciones adversas se acompañan de acciones heroicas.
2. El docente explicará a los alumnos que el ejercicio que están por hacer les dará la oportunidad de transformarse y adquirir

calidades con las que podrán afrontar cualquier situación temible que se les presente. “El miedo es una oportunidad para conocer nuestra fuerza”.

- Ahora, el docente les explicará qué es un alebrije. De ser posible, les mostrará algunas imágenes. Un alebrije es un ser imaginario que se compone de partes de animales diferentes, por lo que tiene más capacidades que un animal real. El docente preguntará a los alumnos qué entendieron a partir de su explicación; podrá preguntarles, por ejemplo, si la idea del alebrije tiene algo que ver con la flexibilidad, con ser capaces de ver la vida de muchas maneras, con tener opciones y oportunidades, etcétera.
- Ahora que saben qué es un alebrije, el docente preguntará a los alumnos si esta figura les da miedo o los sorprende.



- Los alumnos deberán tener a la mano todos los materiales necesarios y un lienzo grande para dibujar. Empezarán trazando su silueta en una hoja de papel. Para ayudarles, el docente puede dibujar una silueta en el pizarrón y que ellos la copien en sus hojas.



- Ahora deberán pensar en diferentes animales, los cuales nombrarán y describirán en una lluvia de ideas grupal. Por ejemplo: el león tiene melena, es amarillo y se le conoce como el rey de la selva; la rana es verde, tiene ojos grandes y come insectos. Luego deberán reflexionar acerca de las

fortalezas de los animales en los que pensaron: ¿qué los hace fuertes? Por ejemplo, algunos animales cambian de color; otros son sumamente rápidos; y otro más no tienen vista, pero son capaces de percibir las vibraciones.

7. El docente deberá orientar a los alumnos para que dibujen en su silueta partes de diferentes animales, de manera que se conviertan en alebrijes y adquieran las fortalezas que desean tener.
8. Los motivará también para que usen diferentes materiales; podrán pintar sus alebrijes, ponerles borlas de algodón, estambre, etcétera. Al final, recortarán la silueta del alebrije.
9. Los alumnos deberán observar sus alebrijes terminados y, de manera individual, enlistar en una hoja de papel los nombres de los animales que los componen, así como las cualidades que les brindan las partes de estos animales que dibujaron en su silueta.
10. El docente coordinará una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas:
 - ¿Las partes de qué animales componen

su alebrije? ¿Cómo les sirven esas partes? ¿Para qué las usan? ¿En qué situaciones de la vida diaria les funcionaría utilizarlas?

Cierre

El docente deberá coordinar una reflexión grupal en torno a la siguiente idea:

Una manera adecuada de comunicar el enojo es hacerlo de tal modo que no sólo se exprese el problema, sino también una solución. Para ello, se puede usar como modelo la siguiente frase: “Yo me siento... cuando tú... porque... me gustaría que... para que...”. El docente dará un ejemplo con base en ella y pedirá a los alumnos que mencionen cómo podrían usar esta frase con sus familiares o amigos.

Además, el docente reiterará la siguiente conclusión usando sus propias palabras: “Cualquier emoción es válida; lo que no es válido es dejar que esa emoción guíe nuestras acciones impulsivamente y nos lleve a dañar a otros o a nosotros mismos”.

Se hará la suma o la resta de puntos de acuer-

do con el cumplimiento de las reglas. El docente permitirá que los alumnos vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Les recordará la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Variante de la actividad

- Plantear casos que sugieran los estudiantes.
- Analizar historias o canciones que hablen de venganza y enojo.

Indicador de logro

- El grupo participa activamente en las discusiones.

Para la carpeta de experiencias

- Hojas con reflexiones individuales
- Silueta decorada como alebrije

Objetivos

- Identificar la importancia de la actividad física para regular las emociones.
- Planear metas a corto y mediano plazo.

Fases de la modulación emocional

1. Modulación emocional personal.

Material

- La pasta de un cuaderno usado, un trozo de cartón o $\frac{1}{8}$ de cartoncillo (cualquiera de los tres materiales se usará como lienzo; basta uno por alumno)
- Revistas, periódicos, papel de colores u otros materiales reciclados y disponibles en la localidad
- Tijeras y pegamento
- Hojas recicladas
- Lápices de colores, crayones, plumones, etcétera

Se puede usar material reciclado y disponible en la escuela; no es necesario adquirir nada nuevo.

Observaciones

Es recomendable explicar a los padres que se están trabajando temas socioemocionales. Se aconseja sugerirles que apoyen a los alumnos con las actividades y participen en los ejercicios. El *rally* deberá llevarse a cabo en un lugar amplio o en el patio. El docente asignará tareas que los alumnos deberán resolver tan rápido como puedan. El primer equipo que las resuelva correctamente ganará un punto. Guardarán los dibujos que se produzcan a raíz del *rally* en los contenedores de arte al finalizar la actividad. Los alumnos deberán lavarse las manos y guardar la **sana distancia**.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	Se preparará el salón para que haya espacio suficiente al frente o en el centro, de modo que todos los alumnos puedan observar sin obstrucciones. Hay que permitir que se sienten cómodamente y asegurarse de que conserven la sana distancia . Además, es importante recordarles que eviten tocarse la cara. Se marcará el inicio de la actividad con un ritual, que puede ser una canción o alguna frase. El propósito es que los estudiantes identifiquen estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión.

El docente promoverá una conversación acerca de la importancia de hacer ejercicio. Para ello, hará preguntas abiertas al grupo, por ejemplo: ¿qué significa hacer ejercicio?, ¿por qué es importante hacer ejercicio?, ¿quiénes hacen ejercicio en su casa?, ¿ustedes disfrutan hacer ejercicio? y ¿a qué deportistas admiran? Las preguntas se deben adaptar al contexto y a las características de cada grupo. Es importante promover la participación de todos. Al final de la conversación, el docente recuperará las ideas principales y elaborará una conclusión. Explicará, en sus propias palabras, que hacer ejercicio nos mantiene sanos y fuertes y nos ayuda a sentirnos felices.

Acompañamiento
Rally

La actividad *Rally* se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente explicará a los alumnos que harán actividad física moderada mediante un *rally* o una competencia por equipos. El objetivo es demostrar que el ejercicio les puede ayudar a sentirse fuertes y alegres.
2. Los alumnos deberán tomarse un momen-

to para percibir cómo se sienten antes de iniciar el ejercicio. Después deberán tomar consciencia de cómo se sienten durante la actividad física, así como una vez que ésta haya concluido.

3. El docente formará equipos pequeños (de máximo cuatro integrantes). Es importante tener a la mano los materiales y recordar las reglas de la **sana distancia**.
4. Antes de comenzar el *rally*, se explicarán las reglas a todo el grupo; se deberá poner énfasis en que la meta es obtener la mayor cantidad posible de puntos por equipo.
5. El docente usará un silbato o un aplauso para indicar el inicio de la tarea.
6. Pruebas o actividades del *rally*:
 - Los alumnos deberán inventar un nombre para su equipo con el que todos estén de acuerdo (el primer equipo en acordar su nombre ganará un punto).
 - Los alumnos correrán alrededor del patio, donde se habrá designado un punto de inicio y una meta. El primer alumno que llegue a la meta ganará un punto para su equipo.

- Cada integrante del grupo deberá dibujarse en una hoja. El primer equipo que tenga los dibujos de todos sus integrantes ganará un punto.
- Los equipos tendrán que hacer diez saltos de manera simultánea. El primer equipo que lo haga correctamente ganará un punto.
- Cada equipo deberá inventar su porra y cantarla ante todos. La porra más original ganará un punto.
- Ahora tendrán que inventar movimientos para acompañar su porra, la cual deberán cantar y bailar frente al resto del grupo. El equipo con la porra más original y los movimientos más divertidos ganará un punto.
- El docente colocará diferentes obstáculos (tales como pelotas, aros, puntos de colores, conos, etcétera) a lo largo y ancho del espacio. Luego, pedirá a cada equipo que seleccione a un integrante para que haga la carrera de obstáculos y tomará el tiempo de cada participante. El que tarde menos ganará un punto

para su equipo. Se puede sustituir este paso con otra actividad, como armar un tangrama o buscar un objeto escondido en el patio.

7. Para concluir el ejercicio, todos deberán formar un círculo y darse un aplauso grupal. El docente revelará el nombre del equipo ganador, pero deberá promover el sentido de logro para todos. Los alumnos podrán ir a lavarse las manos y beber agua.

Acompañamiento Beneficios del ejercicio

La actividad “Beneficios del ejercicio” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. Los alumnos se sentarán formando un círculo dentro del salón (siempre guardando la **sana distancia**). El docente organizará una lluvia de ideas para que los estudiantes expresen cómo se sienten después de haber hecho actividad física.
2. Orientará las intervenciones y concluirá reformulando la siguiente idea con sus propias palabras: “Es importante activarnos físicamente todos los días, aunque sea un poco, para sentirnos mejor y permitir que

Acompañamiento
27 cosas que vivir
antes de cumplir
30 años

- nuestro cuerpo se mantenga sano”.
3. Los alumnos formarán parejas y describirán las actividades físicas que disfrutaron hacer; por ejemplo, bailar, jugar pelota, andar en bicicleta, etcétera. Deberán anotarlas en una hoja de papel.
 4. Los alumnos compartirán sus ideas de forma grupal.

La actividad “27 cosas que vivir antes de cumplir 30 años” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. De forma individual, los estudiantes elaborarán una lista de 27 situaciones que les gustaría vivir o experimentar antes de cumplir 30 años. El docente dirigirá la actividad y ofrecerá ejemplos positivos. A continuación se enlistan algunas sugerencias que se pueden adaptar a cada contexto: hacer un viaje con mi familia, visitar otro país, ir a un concierto de mi banda favorita, comer algo exótico, conocer a una persona que admiro, ganar una competencia, encontrar la cura de alguna enfermedad, formar mi propia familia, etcétera.

Acompañamiento
Tablero de metas

2. El docente formará parejas para que los alumnos intercambien sus listas; posteriormente, conversarán de manera grupal acerca de las aspiraciones que fueron similares y las que fueron diferentes de las de su pareja.
3. Cada alumno elegirá una de las metas que se haya planteado y pensará en cinco pasos progresivos que podría seguir para lograrla.
4. De nuevo, los estudiantes se agruparán en parejas para intercambiar los pasos que escribieron y hacerse sugerencias para cumplir sus propósitos antes de cumplir 30 años.
5. Por último, discutirán en grupo la diferencia entre una meta y un sueño.

La actividad “Tablero de metas” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El grupo retomará la reflexión acerca de las diferencias entre una meta y un sueño. El docente deberá señalar que, a diferencia de un sueño, una meta es realista, específica, tiene un tiempo para concretarse y se

divide en pasos que permiten alcanzarla. Luego, pondrá ejemplos a partir de las ideas que hayan aportado los alumnos.

- Poder volar sin alas es un deseo.
 - Construir un dispositivo para volar podría ser una meta que comience por estudiar alguna disciplina relacionada con ingeniería.
2. El docente mostrará a los alumnos un ejemplo de un tablero de metas (puedes encontrar algunos ejemplos en internet).
 3. Les pedirá que, de manera individual, elaboren uno para plasmar sus metas a mediano (un año) y largo plazo (antes de cumplir 30 años). Podrán poner una o varias de las actividades que mencionaron en la lista de las 27 cosas que desearían vivir antes de los 30, y deberán incluir al menos una actividad física.
 - Usarán el cartoncillo o la pasta de cuaderno como base para pegar, dibujar o escribir sus metas. Éstas deben ser claras. El docente invitará a los alumnos a decorar su tablero a su gusto usando

diversos materiales. También deberán agregar su nombre.

4. Se organizará una exposición grupal. El docente concluirá la actividad explicando que el primer paso para lograr una meta es definirla claramente, imaginarla o visualizarla. También hará hincapié en que hacer tableros como éstos es una actividad útil para definir propósitos en diferentes ámbitos de la vida.

Cierre

El docente coordinará una reflexión grupal en torno a la siguiente pregunta: ¿qué podemos hacer cuándo se interponen entre nosotros y nuestras metas obstáculos que no dependen de nosotros?

Se hará la suma o la resta de puntos de acuerdo con el cumplimiento de las reglas. El docente permitirá que los alumnos vayan a lavarse las manos o a desinfectárselas con gel. Les recordará la importancia de hacerlo con frecuencia y de mantener la **sana distancia**.

Variante de la actividad

- Elaborar el tablero en casa y exponerlo en clase.
- Elaborar un tablero de sueños con su familia.
- Elegir un frasco o una alcancía para ahorrar durante un año y cumplir alguna de sus metas.

Indicador de logro

- Los alumnos participan en las actividades e identifican la actividad física como divertida e importante para el cuidado de su salud.

Para la carpeta de experiencias

- Lista de 27 actividades
- Tablero de metas

Objetivos

- Identificar la diferencia entre una actitud de crecimiento y una actitud fija.
- Fortalecer ideas que permiten ser resilientes.
- Recordar lo aprendido durante las sesiones anteriores.

Fases de la modulación emocional

1. Modulación emocional personal.

Material

- Hojas de papel
- Plumas, lápices de grafito y lápices de colores
- Los contenedores con las obras de los estudiantes

Observaciones

En este ejercicio se busca flexibilizar las perspectivas personales, así como vislumbrar oportunidades en lo que anteriormente se veía como un obstáculo.

Tras el cierre, las actividades culminarán con una exposición que podrá llevarse a cabo en el salón o en algún otro lugar de la escuela. Se requiere que todos los alumnos tengan sus contenedores y todas las hojas de las actividades. Si alguno de los alumnos no se siente cómodo exponiendo un trabajo, puede no hacerlo.

Fase de enseñanza	Descripción de la actividad
Apertura	<p>Se comienza por preparar el salón para que haya espacio suficiente al frente o en el centro, de modo que todos los alumnos puedan observar sin obstrucciones. Hay que permitir que los alumnos se sienten cómodamente y asegurarse de que conserven la sana distancia. Además, es importante recordarles que eviten tocarse la cara. Se marcará el inicio de la actividad con un ritual, que puede ser una canción o alguna frase. El propósito es que los estudiantes identifiquen estas sesiones como un espacio de creación, experimentación, confianza y diversión.</p> <p>El docente promoverá una conversación acerca de las actitudes que permiten afrontar retos. Para ello, hará preguntas abiertas al grupo, por ejemplo: ¿Es lo mismo tener una</p>

Acompañamiento
¿Qué tipo de
actitud tengo?

actitud que tener actitud? ¿Hay actitudes y formas de pensar que nos impiden aprender en ciertas situaciones? ¿Cuáles son? ¿Hay actitudes y formas de pensar que nos permiten aprender algo de cualquier situación? ¿Cuáles son? Las preguntas se deben adaptar al contexto y a las características de cada grupo.

La actividad “¿Qué tipo de actitud tengo?” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente retomará las respuestas que los alumnos dieron en la fase de la apertura para introducir el objetivo de la siguiente actividad: averiguar qué tipo de actitud tienen.
2. El docente explicará a los alumnos que leerá algunas preguntas con dos opciones de respuesta: la “a” y la “b”. Cada alumno deberá anotar sus respuestas de manera individual.
3. Las preguntas son las siguientes:
 - ¿Te gustan los retos? a) Me encantan; b) No me gustan.
 - Creo que el talento... a) se adquiere; b)

es algo con lo que se nace.

- ¿Te molestan las críticas? a) No; valoro las críticas constructivas; b) sí, mucho.
 - Fracasar es... a) una oportunidad para mejorar; b) lo peor que te puede pasar.
 - ¿Me esfuerzo por lograr mis metas? a) Sí, todos los días; b) sólo lo mínimo necesario.
4. Ahora, el docente les pedirá que identifiquen si la mayoría de sus respuestas son “a” o “b”.
 5. Deberá explicarles que, si la mayoría de sus respuestas son “a”, su actitud es de crecimiento y, si son “b”, su actitud es fija. A continuación se explican las características de cada tipo de actitud.
 - Las personas con actitud fija tratan de evitar los cambios y, puesto que piensan que aprender o cumplir metas es muy difícil, también evitan esforzarse para alcanzarlas.
 - Las personas con actitud de crecimiento, en cambio, se sienten capaces de aprender y de conseguir sus metas. Por ello, se esfuerzan constantemente.

Acompañamiento
Yo soy

6. De manera grupal, discutirán acerca de las ventajas y las desventajas de cada actitud. También deberán determinar cuál de las dos ayuda a adaptarse mejor a los cambios.
7. Ahora, cada alumno deberá elaborar una lista con diez fortalezas personales o familiares que les permiten enfrentar retos.
8. De manera individual, los estudiantes escribirán un párrafo en el que expliquen qué podrían hacer para fortalecer su actitud de crecimiento.

La actividad "Yo soy" se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. El docente debe explicar a los alumnos que en este ejercicio trabajarán con las etiquetas personales y se darán cuenta de que éstas no son tan fijas como creemos. Siempre podemos escoger la forma en que queremos que nos vean.
2. Para introducir el ejercicio, les pedirá que tomen una hoja y le escriban el título "Yo soy". Por su parte, el docente anotará el mismo título en el pizarrón y pondrá algunos ejemplos, tales como:

"Yo soy"

Claudia

Mexicana

Humana

3. Los alumnos harán una lista en su hoja de palabras que describan lo que ellos son. Deberán intentar hacerla lo más larga posible (anotarán al menos 15 palabras).
4. Una vez que terminen la lista titulada "Yo soy", deberán darle vuelta a su hoja y anotar el título "Yo no soy". De nuevo, el docente anotará el mismo título en el pizarrón y pondrá algunos ejemplos, tales como:
"Yo no soy"
Animal
Desconfiada
Mala persona
Inactiva
5. Ahora, el docente les pedirá que vuelvan a la lista de "Yo soy", tachen el título y escriban "Yo no soy".
6. Les hará la siguiente pregunta: "¿De qué manera ustedes podrían dejar de ser todo lo que son?". Para ayudarles, el docente tachará la lista de "Yo soy" del pizarrón y pondrá algunos ejemplos, tales como:

“Yo soy”

“Yo no soy”

Claudia: este nombre me lo pusieron mis papás antes de que yo naciera; realmente no dependo de mi nombre para ser quien soy.

Mexicana: soy de todo el mundo.

Humana: cuando sueño puedo ser cualquier cosa.

7. Ahora deberán hacer lo mismo del otro lado de la hoja y tachar el título “Yo no soy”, el cual reemplazarán por “Yo soy”.

8. El docente les hará la siguiente pregunta: “¿De qué manera ustedes podrían ser todo lo que no son?”. Para ayudarles, tachará la lista de “Yo no soy” del pizarrón y pondrá algunos ejemplos, tales como:

~~“Yo no soy”~~

“Yo soy”

Animal: cuando me equivoco al hablar y hago ruidos extraños.

Desconfiada: cuando recibo el cambio en el mercado.

Mala persona: cuando no escucho con atención lo que alguien me quiere decir.

Inactiva: cuando no hago nada los fines de semana.

9. Ahora, los estudiantes harán algunos dibujos de las etiquetas que más les hayan llamado la atención.

10. El docente los invitará a que comenten grupalmente sus listas y conclusiones.

11. Coordinará una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué les pareció la actividad?
- ¿Qué aprendieron?
- ¿Cómo podrían aplicar el “yo soy” en la vida diaria?

Acompañamiento Cadena de cumplidos

La actividad “Cadena de cumplidos” se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

1. Los estudiantes se acomodarán en círculo para hacer la actividad “Cadena de cumplidos”. El docente deberá darles las siguientes instrucciones y ejemplificará cada paso antes de que los alumnos lo hagan:
 - Primero, dirá su nombre; después, la siguiente frase: “Aprendí que a [el nombre de un alumno] le interesa o es [una

Cierre

cualidad positiva o algo que haya aprendido del alumno mencionado]”.

- Mientras el docente dice esto, el alumno al que mencione deberá verlo y guardar silencio; después deberá darle las gracias por su comentario.
- Este alumno repetirá los pasos anteriores, pero diciendo algo del compañero que esté a su derecha. Por ejemplo: “Yo soy Juan y me interesa o soy [cualidad o algún interés]; tú eres [el nombre del compañero de la derecha] y aprendí que te gusta o te interesa [una cualidad positiva o algo que haya aprendido del alumno mencionado]”. De nuevo, el alumno aludido deberá dar las gracias y continuar la cadena hasta que hayan pasado todos.
- Todos deberán decir algo positivo; si alguien no coopera, el resto puede contribuir.

Se hará la suma o la resta de puntos de acuerdo con el cumplimiento de las reglas. El docente organizará un aplauso grupal y se

ñalará la importancia de que las normas se sigan cumpliendo con el fin de cuidarse los unos a los otros.

En caso de tener el contenedor de arte en el aula, se organizará una exposición en la que se muestre el resultado del trabajo de los estudiantes. El docente coordinará una reflexión grupal en torno a las siguientes preguntas: ¿qué actividades hicimos durante estas sesiones? y ¿qué aprendimos en ellas? Con sus propias palabras, también les explicará que en estas sesiones fortalecieron sus habilidades socioemocionales, las cuales les permiten establecer relaciones sanas, lograr sus metas y desempeñarse adecuadamente en diversos ámbitos de la vida. Los invitará a buscar información adicional sobre cómo pueden fortalecer otras habilidades socioemocionales.

Finalmente, el docente motivará a los alumnos para que se pongan de pie y se den un aplauso grupal largo y fuerte. Con esto se dará por clausurada la actividad.

Indicador de logro

- Se expresan cambios en las listas de “Yo soy” y “Yo no soy”.

Para la carpeta de experiencias:

- Hojas de la actividad

Introducción

Vida saludable es un taller para que los estudiantes inicien o sigan rutinas saludables. Mediante la actividad física y la reflexión sobre dinámicas motrices, los alumnos se volverán conscientes de lo importante que es mantener hábitos para mejorar su salud.

La nueva normalidad, que inició a partir de la pandemia de COVID-19 y las medidas sanitarias implementadas en las escuelas, nos lleva a repensar las estrategias didácticas y el uso de espacios de formas diferentes a las que estamos acostumbrados. Por ello, nuestra idea de la educación física debe incorporarse dentro de un esquema holístico, integrado con la discusión y la reflexión sobre la salud en general.

Contenido

Las sesiones están estructuradas a partir de actividades físicas que se desarrollan mediante habilidades motrices básicas (habilidades locomotoras, desplazamientos, manipulación de objetos, saltos, giros, etcétera) con diferentes usos del espacio y el tiempo. Asimismo, se complementan con habilidades de coordinación (ritmo, acoplamiento, diferenciación, reacción). Tales actividades se entrecruzan con otros temas cruciales para nuestro desarrollo humano: salud, cuidado del cuerpo, alimentación, medio ambiente e higie-

ne. Buscamos que los alumnos reflexionen en conjunto a partir de actividades físicas y cognitivas.

Estrategias didácticas y tipo de actividades

Las estrategias didácticas que sugerimos se basan en el juego, la expresión corporal, la actividad física y el uso de circuitos motores para incentivar la creatividad de los estudiantes. Se trata de actividades comunes para casi todas las edades que se centran en habilidades de movimiento que todos pueden llevar a cabo, siempre y cuando el docente tome en cuenta sus diferencias motrices.

Guías para la sesión

1. Preparar la sesión
 - a) Tener en cuenta los materiales necesarios.
 - b) Investigar sobre el tema-objetivo de la sesión.
 - c) Adaptar las actividades a las capacidades del estudiante.
 - d) Considerar la disposición espacial de la sesión (formación en círculos, líneas, filas, pequeños grupos, etcétera).
 - e) Preparar preguntas para que los alumnos reflexionen sobre el tema-objetivo de la sesión.

2. Estructura

Todas las sesiones tienen cuatro partes fundamentales:

Partes	Contenido
Calentamiento	Canciones, juegos, equilibrio, estabilidad, balance
Parte principal	Actividades de coordinación, agilidad y condición física y motriz
Vida saludable	Actividades físicas asociadas con temas específicos de salud
Reflexión	Reflexiones finales de los alumnos sobre el tema tratado

Nota: las actividades de “Vida saludable” y “Reflexión” también se pueden intercalar brevemente en el calentamiento y la parte principal.

3. Orientaciones

- a) Materiales: solicitar a los alumnos que confeccionen los materiales necesarios para la sesión.
- b) Solicitar a los alumnos que hagan diagramas del espacio que utilizarán (dibujos de circuitos, rondas, filas, etcétera).
- c) Llevar una bitácora para registrar las reflexiones de los alumnos.
- d) Solicitar a los alumnos material gráfico, dibujos, cuentos y escritos sobre los temas tratados en la sesión.

Objetivos

- Desarrollar habilidades básicas de movimiento y diferentes formas de trasladarse.
- Reflexionar sobre los diferentes tipos de alimento.

Material

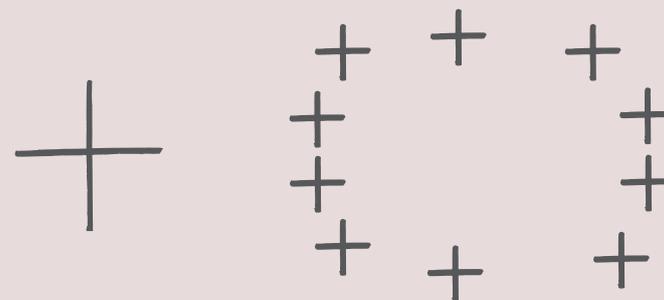
- Gises
- Etiquetas de alimentos

Observaciones

El docente debe tener preparada una lista de bebidas y alimentos con sus etiquetas, para que el alumno pueda reconocer los nutrientes y diferenciar los productos sanos de los que no lo son.

A Calentamiento

1. Los estudiantes formarán un gran círculo, con metro y medio de distancia entre cada uno. Con un gis marcarán una cruz grande en el piso y numerarán cada cuadrante del uno al cuatro de forma consecutiva (en el sentido de las manecillas del reloj).



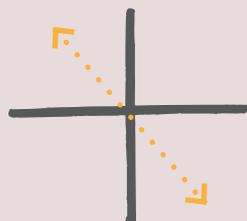
2. Equilibrio de animales

- a) **Paloma:** en el centro de la cruz, los estudiantes se colocarán sobre las puntas de los pies y con los brazos abiertos mientras cuentan en voz alta hasta cinco, sin caerse.
- b) **Grulla:** en el centro de la cruz, intentarán colocarse sobre la punta de un solo pie. Deberán mantener el otro hacia adelante con la rodilla en flexión y los brazos extendidos mientras cuentan cinco tiempos; posteriormente, lo intentarán con el otro pie.

c) **Garza:** parados sobre un pie, extenderán el otro hacia atrás inclinando el cuerpo hacia adelante y manteniendo los brazos extendidos a los lados mientras todos cuentan hasta cinco en voz alta; posteriormente, lo harán con el otro pie.

3. Salto en el cuadrante

a) **Salto cruzado:** darán saltos colocando un pie en un cuadrante y el otro en el opuesto; al saltar deberán caer con los pies en los cuadrantes libres.



b) Posteriormente, darán saltos cruzados con el pie izquierdo, con el pie derecho y de espaldas.

c) **Saltar girando:** darán saltos girando alrededor del cuadrante. Primero los darán con los dos pies, después con el pie izquierdo y luego con el pie derecho.

d) **Cuadrupeñas:** recorrerán los cuadrantes en cuadrupedia; irán en la dirección que indique el docente —hacia adelante, hacia atrás, a la izquierda o a la derecha— y deberán mantener las manos dentro de los cuadrantes en todo momento.

B Parte principal

1. Corre y congélate

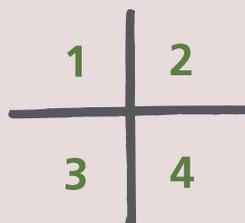
- A la señal del docente, los alumnos correrán alrededor de sus cuadrantes en el sentido de las manecillas del reloj o en contra, según la orden que se dé.
- El docente pedirá a los alumnos que corran a los cuadrantes o bloques de su vecino; podrá cambiar las indicaciones para que corran dos, tres, cuatro, cinco o seis bloques seguidos.
- Posteriormente, se indicará que pasen de un bloque al otro de diferentes maneras: con saltos, en cuadrupedia, marchando hacia atrás, de forma lateral, como gorilas, etcétera.
- El docente dará indicaciones para que los alumnos jueguen con las matemáticas. Por ejemplo: “avanza tres espacios y regresa uno”.

2. Suma, resta y gana

- Cada alumno se colocará en un cuadrante; cada cuadrante estará numerado del uno al cuatro.
- El docente indicará hacia qué número de cuadrante tiene que brincar el alumno, y lo hará varias veces; además de brincar al cuadrante correspondiente, el alumno tendrá que recordar los números y hacer la operación mentalmente. Cuando el docente diga “¡resultado!”, el alumno tendrá que gritar el número final. Por ejemplo, si el docente dijo dos, cuatro, tres,

uno y tres, el alumno tendrá que gritar “¡trece!”, es decir, la suma de esos números.

- c) El movimiento de un cuadrante al otro puede ser un salto con los dos pies o con uno solo; también se puede pedir a los alumnos que toquen el cuadrante con la mano izquierda o con la derecha.



C Vida saludable

1. A pensar en los alimentos

- a) Se borrarán los números que estaban escritos dentro de los cuadrantes para que los estudiantes puedan dibujar.
- b) En cada espacio del cuadrante, escribirán un alimento saludable y otro no saludable. En los otros dos cuadrantes deberán escribir un nutriente de cada alimento.

2. Corre y reconoce

- a) El docente dará la indicación de correr en círculo. Cuando diga “alto”, el alumno se deberá detener en una cruz y señalar con gis el nutriente que corresponde a cada alimento.

- b) Rápidamente, dos o tres alumnos dirán a sus compañeros el nutriente que encontraron y para qué sirve.

- b) Se repite el ejercicio hasta que todos los alumnos hayan participado.

3. Corre y memoriza

Nuevamente, el docente dará la indicación de correr en círculo. Mientras lo hacen, los alumnos deberán memorizar todas las relaciones entre alimentos y nutrientes que puedan.



4. Reflexión

- a) Los alumnos y el docente platicarán acerca de los alimentos, las bebidas y sus nutrientes.
- b) ¿Por qué es importante leer las etiquetas?
- c) ¿Cuáles son nutrientes en los alimentos y cuáles no?
- d) ¿Cómo me afectan o favorecen los nutrientes?

Objetivos

- Desarrollar habilidades básicas de movimiento.
- Reconocer y reflexionar acerca de cuatro elementos característicos de la vida saludable.

Material

- Gises
- Canción "Merequetengue" (la puedes encontrar en internet)

Observaciones

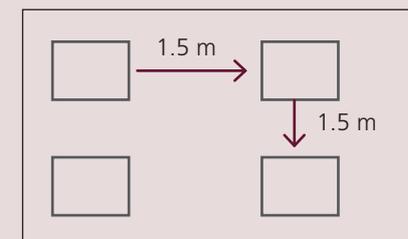
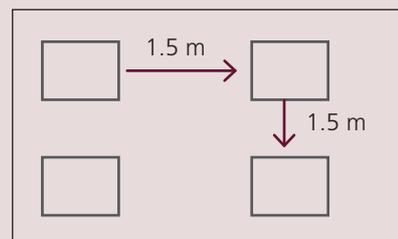
El docente deberá conocer los beneficios para la salud de la higiene, el descanso, la actividad física y la alimentación adecuada.

A Calentamiento

1. El baile del cuadrado

- a) Se dibujarán cuatro cuadros con una separación de entre 1.5 y 2 metros.

- b) En cada cuadro se colocará un alumno.
- c) En el juego participarán los cuatro alumnos que estén en los cuatro cuadros.
- d) La actividad consiste en seguir las indicaciones de la canción "Merequetengue".



2. Variante de movimientos en el cuadrado

- a) Un integrante hará un movimiento del merequetengue y los demás compañeros tendrán que imitarlo.
- b) Posteriormente, el siguiente alumno hará un movimiento diferente al que hizo su compañero para que lo imiten los demás, y así sucesivamente.

B Parte principal

1. Saltos y movimientos

- a) En los cuadrados, los alumnos harán los movimientos que el docente les indique; se deberá variar la velocidad de las indicaciones.
- b) Con un solo pie, saltarán adentro y afuera del cuadrado por sus cuatro lados; luego cambiarán de pie. Sincronizarán los saltos con las palmadas que dará el docente.

- c) Harán lo mismo en posición de cangrejo, en posición de lagartija y en posición de sentadilla.

2. Sumas por equipos

- a) Se numeran los cuadrados del 1 al 4.
- b) Los alumnos tendrán 15 segundos para correr, saltar o gatear de cuadro a cuadro, según la instrucción del docente. Al mismo tiempo, deberán sumar los números de los cuadrados en los que se detengan.
- c) Cuando el docente lo indique, los alumnos tendrán que realizar la misma acción durante 10 segundos, pero ahora deberán ir restando los números.
- d) Se variarán las formas de traslado de cuadro a cuadro.
- e) Ganará el equipo que sume más números y, luego, el que reste más números.
- f) En caso de que sea pertinente, el docente podrá dar la indicación de multiplicar los números.

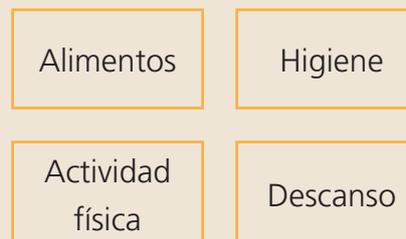
- 3. Al final, cada cuarteto deberá crear una coreografía con las actividades realizadas y presentarla a los demás grupos.

C Vida saludable

1. Los cuatro elementos

- a) Se usa el mismo recuadro con los cuadrados, pero, en lugar de números, ahora se escribirá un título dentro de cada cuadro: alimentos, descanso, actividad física e higiene.

- b) Los alumnos anotarán dentro del cuadrado los alimentos y los hábitos saludables y fuera de él los que no lo son.



2. Reflexión

- a) Reflexionarán juntos acerca de cuáles alimentos y hábitos son benéficos y cuáles no lo son.

3. Actuación

- a) Cada grupo deberá interpretar con mímica una acción buena para la salud y una mala. Ambas deberán estar relacionadas con los elementos que hayan anotado con anterioridad en los recuadros o fuera de ellos.
- b) Durante la interpretación, los demás alumnos deberán adivinar cuál es ese hábito o alimento y decir si es sano o no.
- c) Ejemplos: lavarse los dientes, dormir ocho horas, tomar agua, ver televisión, practicar un deporte, etcétera.

Objetivos

- Desarrollar habilidades motrices coordinativas básicas.
- Reconocer hábitos de vida saludables.

Material

- Gises
- Bolas de papel o globos
- Canción "We Will Rock You" (la puedes encontrar en internet)

A Calentamiento

1. Coordinación al ritmo de la canción

- a) El grupo formará un círculo grande guardando la sana distancia y, luego, los estudiantes se moverán al ritmo de la canción "We Will Rock You". Deberán dar palmadas y mover los pies de manera coordinada mientras hacen desplazamientos. Por ejemplo, pueden trasladarse en diferentes direcciones o hacer formaciones, siempre de acuerdo con el ritmo de la canción.
- b) Se agregará algún recorrido en que se cambie la dirección del movimiento: pasos laterales, frontales o hacia atrás.

B Parte principal

1. Escalera coordinativa

- a) Se dibujarán con gis entre seis y ocho cuadros seguidos (50 cm x 50 cm) y los alumnos se formarán al frente de cada columna de cuadros (no más de cinco alumnos por fila).
- b) El docente indicará qué movimientos tienen que hacer para avanzar: saltos con los pies juntos dentro de los cuadros, saltos afuera de los cuadros con los pies separados, saltos con un pie dentro de los cuadros y el otro afuera, saltos alternando los pies adentro y afuera, pasos laterales dentro de los cuadros o recorridos en posición de cangrejo o de lagartija.
- c) Posteriormente, para subir el nivel de dificultad, se añadirá una pelota de papel o un globo que el alumno deberá controlar durante el recorrido. Se le puede pedir, por ejemplo, que la cambie de mano cada vez que pase de un cuadro a otro o que la equilibre sobre su cabeza sin que se le caiga.



C Vida saludable

1. Hábitos saludables

a) Los alumnos anotarán hábitos saludables y no saludables dentro de los cuadrados, por ejemplo, andar en bicicleta, comer manzana, comer papitas, ver la tele mucho tiempo, no lavarse las manos, etcétera.

b) Carreras entre columnas

- Los alumnos harán el recorrido con diferentes tipos de salto (como lo hicieron en el ejercicio anterior) y, al final, aventarán la pelota de papel a un recuadro.
- Si la pelota cae en un recuadro con un hábito no saludable, el alumno regresará caminando; si cae en un recuadro con un hábito saludable, regresará corriendo.

Ejemplo:

Lavarse las manos, dormir ocho horas, etcétera.	Ver televisión hasta muy tarde.
Comer papitas con frecuencia.	Hacer actividad física, comer frutas, etcétera.

2. Reflexión

- a) ¿Cuáles hábitos son saludables y cuáles no saludables?
- b) ¿Qué sucede cuando tengo hábitos no saludables?
- c) ¿Qué hábitos debería cambiar para tener una vida más saludable?

Objetivos

- Reconocer partes y órganos del cuerpo.
- Reconocer los elementos que nos permiten tener un cuerpo sano y una vida saludable.

Material

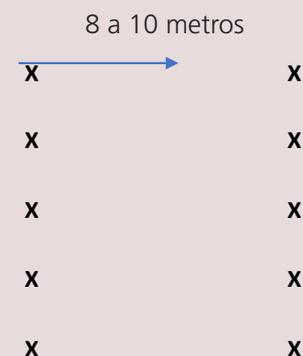
- Gises
- Papel de periódico u hojas

A Calentamiento

1. Mi cuerpo sano

- a) Un alumno nombrará una parte del cuerpo y los demás deberán explorar todas las posibilidades de movimiento (circunducción, flexión, extensión, abducción y rotación). Al final deberán nombrar la articulación que permite el movimiento.
- b) Para la práctica de equilibrio, los estudiantes deberán colocarse en dos filas, de modo que queden viéndose de frente y con la distancia necesaria para moverse libremente.
- c) Los alumnos colocarán el papel de periódico en diferentes lugares de su cuerpo y deberán tratar de mantener el equilibrio para que no caiga al suelo

- d) Los alumnos deberán ir cambiando el papel de lugar cada vez que hayan conseguido mantener el equilibrio en una parte de su cuerpo. Por ejemplo, pueden colocarlo en la cabeza, el pecho, la espalda o un pie. Después, pueden variar la posición y pararse de puntitas, sentarse, ponerse de cuclillas o colocarse el papel en la cabeza y agacharse. Siempre deben tratar de evitar que caiga al suelo.



B Parte principal

1. Juego de reacción

- a) El objetivo de este juego es que los alumnos atrapen el papel antes de que caiga al piso.
- b) Cada alumno tomará la bola con las manos y extenderá los brazos por encima de la cabeza. En el momento que se indique, deberá soltar la pelota y atraparla antes de que ésta toque el suelo. Repetirá el ejercicio cambiando la posición de inicio de la bola: podrá ponerla frente a su cara, en su

pecho, piernas o espalda, y siempre deberá atraparla antes de que caiga.

2. Juego de reacción y alturas

- a) Los alumnos, quienes continúan frente a frente repartidos en dos filas, deberán trasladarse con rapidez hasta el lugar del compañero que tienen enfrente manteniendo el papel en alguna parte del cuerpo, pero sin sostenerlo con las manos. El papel no deberá caer al piso.
- b) Cada alumno tendrá que ir cambiando la posición del papel. Al hacerlo, deberá nombrar las partes de su cuerpo en donde lo coloca. Por ejemplo, podrá ponérselo sobre la cabeza, el pecho, la espalda, las piernas, una rodilla, etcétera. Además, variará la forma de trasladarse al lugar del compañero de enfrente. Puede hacerlo corriendo, avanzando en posición de cangrejo, haciendo cuadrupedias, etcétera.
- c) La meta es llegar al lugar del compañero que está enfrente sin dejar que el papel toque el piso.

C Vida saludable

1. Órganos

- a) Cada alumno deberá acostarse sobre el piso y dibujar su silueta con un gis.
- b) Posteriormente, dentro de la silueta marcada, los alumnos dibujarán uno de los órganos o sistemas del cuerpo (por ejemplo, el corazón, los pulmones, el estómago, el cerebro o los ojos) en el lugar correspondiente.

- c) A la señal del docente, los alumnos correrán hacia la silueta de su compañero de enfrente y trazarán un órgano que aún no esté dibujado. Este paso deberá repetirse hasta que cada silueta tenga al menos cinco órganos o sistemas.
- d) Después de terminar cada ilustración, el alumno regresará a su lugar y contará a sus compañeros acerca del órgano que dibujó.

2. El enfermero

- a) Los alumnos mantendrán las filas que habían formado para las actividades anteriores.
- b) A la señal, saldrán corriendo para cambiar de posición con el compañero de enfrente. Tendrán 10 segundos para anotar una enfermedad relacionada con alguno de los órganos o sistemas, como hipertensión, diabetes o enfermedad respiratoria.
- c) Se repetirá la dinámica, pero ahora escribirán en 10 segundos qué puede haber producido la enfermedad, por ejemplo, fumar, comer mucha grasa, no hacer actividad física, etcétera.

3. Reflexión

- a) Platicarán acerca de por qué nos enfermamos y cómo podemos prevenir enfermedades.
- b) Los alumnos deberán reflexionar sobre qué es mejor: prevenir o curar.
- c) Conversarán sobre los beneficios de prevenir enfermedades y discutirán acerca de formas sencillas de hacerlo.

Objetivos

- Coordinar diferentes acciones de movimiento de forma individual y colectiva.
- Reconocer distintos tipos de basura y desperdicios para cuidar el medio ambiente.

Material

- Gises
- Pelotas de papel

A Calentamiento

1. Los guardianes del medio ambiente

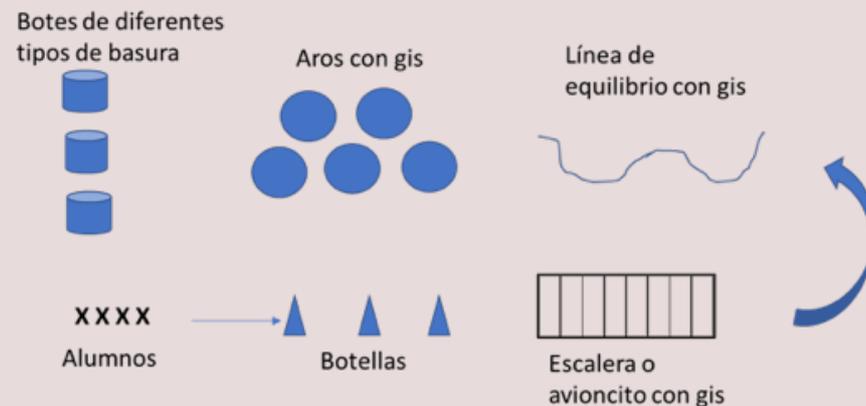
- Los alumnos deberán salir al patio y formar equipos de cuatro personas. Hay que recordarles que conserven la sana distancia.
- Cada equipo deberá diseñar una secuencia de cuatro movimientos deportivos, dos con el pie y dos con el brazo —por ejemplo, fútbol y karate, luego box y brazada—, y mostrársela a los demás.
- En filas, guardando la sana distancia, comenzarán a correr. Cuando el docente diga “cambio”, el último de la fila saldrá

corriendo, pasará a todos sus compañeros y se colocará en el primer lugar de la fila. Seguirán corriendo y, a la señal “ya”, todos se detendrán y harán un gesto deportivo de forma coordinada desde su lugar. Por ejemplo, pueden hacer como que patean un balón, dar golpes de box, etcétera.

B Parte principal

1. Preparar el terreno

- Los alumnos trazarán un circuito con gis a lo largo del cual tendrán que transitar de diferentes maneras.
- En trozos de papel, anotarán los nombres de objetos que pueden ser basura, como botellas de plástico, cartones, latas, cáscaras de plátano, semillas, baterías usadas, etcétera. Deberá haber al menos 15 papeles.



2. Terreno limpio, terreno sucio

- a) Los alumnos tirarán por todo el espacio los recortes de papel que representan la basura.
- b) Posteriormente, deberán acomodarse en filas de cuatro personas.
- c) Cuando se les indique, los alumnos deberán comenzar a recorrer el circuito que trazaron anteriormente evitando tocar la basura.
- d) Al final de esta parte, se reflexionará con los alumnos acerca de su experiencia. Se les preguntará, por ejemplo, si fue difícil recorrer un espacio lleno de basura

3. Limpiar el terreno

- a) Los alumnos recorrerán el circuito de gis de diferentes maneras a la señal del docente. Por ejemplo, podrán hacerlo corriendo, saltando con los dos pies, saltando en un pie, haciendo sapitos, en cuadrupedia o caminando como cangrejo. La diferencia es que ahora deberán ir recogiendo la basura que se encuentren en el camino.
- b) Cada alumno podrá recolectar únicamente dos recortes de papel en cada recorrido que haga.
- c) Al final de cada trayecto, los alumnos deberán colocar los recortes de papel en el bote de basura correspondiente (orgánica, inorgánica o reciclable).
- d) Tras cada recorrido, se hará una reflexión en grupo sobre si el terreno está lo suficientemente limpio o es necesario recoger más basura.

- e) Una vez que el espacio quede libre de basura, los alumnos correrán libremente por la zona, alternando la manera de desplazarse como se hizo anteriormente.

C Vida saludable

1. Reflexionen en grupo:

- a) ¿Qué terreno disfrutaron más y por qué?
- b) ¿Qué formas de contaminación conocen?
- c) ¿Qué pueden hacer para evitar contaminar el medio ambiente?
- d) ¿Cómo pueden contribuir para disminuir la contaminación que ya existe?

“Un juego en un ambiente sano
es un juego saludable”.

Objetivos

- Reconocer los diferentes tipos de actividades físicas que fomentan una vida saludable.

Material

- Gises
- Pelotitas de papel
- Papel y lápiz

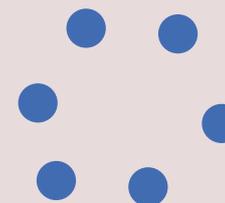
Observaciones

El docente deberá tener en cuenta actividades relacionadas con la resistencia, la fuerza, la velocidad, la agilidad y la coordinación.

A Calentamiento

1. Adivinar movimientos

- a) Los alumnos deben reunirse en el patio y dividirse en grupos de seis personas. Cada grupo deberá colocarse de tal modo que, entre los seis alumnos, formen un círculo grande.



- b) Cada uno dibujará un círculo de gis a su alrededor.
- c) Dentro de su círculo, cada alumno deberá hacer un movimiento que represente una actividad física o deportiva (por ejemplo, andar en bicicleta, patear una pelota, jugar beisbol, saltar, etcétera). Los demás miembros de su grupo tendrán que adivinar de qué actividad se trata.
- d) Cuando mencionen la actividad correcta, todos deberán imitar la acción.
- e) Se debe repetir el ejercicio anterior, pero, en este paso, se asociará a la actividad una emoción, que puede ser enojo, tristeza, alegría, sorpresa, miedo o cualquier otra. De este modo, el alumno deberá representar actividades como las siguientes: andar en bicicleta triste, andar en bicicleta alegre, jugar futbol llorando, jugar futbol sonriendo, etcétera.

2. Reflexión

- a) Los alumnos tomarán una hoja de papel y un lápiz para apuntar sus reflexiones acerca de las siguientes preguntas:
- ¿Me es fácil representar una actividad física o deportiva? ¿Por qué?
 - ¿Con qué emoción se relacionan de forma más natural las distintas actividades representadas? Por ejemplo, ¿andar en bicicleta se relaciona mejor con la alegría o con el enojo?

B Parte principal

1. Activación

- a) En cada uno de los círculos que dibujaron, los alumnos deberán escribir alguno de los siguientes adjetivos y sustantivos: ágil, fuerte, resistente, veloz, deporte, juego.



- b) Cada alumno representará uno de estos conceptos en su propio círculo.
- c) En cada círculo se tendrá que hacer una actividad relacionada con la palabra escrita en su interior. Por ejemplo:
- En el que contiene la palabra "ágil", los alumnos pueden saltar dentro y fuera del círculo una y otra vez.
 - En el círculo con la palabra "fuerte", los alumnos podrán hacer lagartijas, sentadillas, abdominales, planchas, etcétera.
 - En el que contiene la palabra "resistente", pueden correr hacia adelante y hacia atrás, desplazarse hacia los lados o correr rodeando el círculo, entre otras actividades.
 - En donde dice "deporte", pueden imitar movimientos de boxeo, dar patadas de karate, hacer un movimiento de bateo, imitar a un portero de fútbol, etcétera.
 - En el círculo con la palabra "juego", pueden realizar, por ejemplo, la siguiente actividad: colocar cinco pelotas de papel fuera del círculo y meterlas dentro de éste con el pie.

2. Creación de movimientos

- a) Los alumnos tendrán 30 segundos para pensar en nuevas actividades para cada círculo, las cuales realizarán posteriormente.
- b) Deberán repetir el juego sucesivamente con diferentes actividades, cuyos nombres deberán anotar con gis en el suelo, hasta que todos pasen por los seis círculos. Por ejemplo, si

llegan a un círculo en el que se hacía boxeo, ahora pueden hacer natación.

- c) Los alumnos pasarán un minuto en cada círculo realizando la actividad elegida. Al terminar, deberán explicar al siguiente compañero cuál fue la palabra que escogieron para que éste elija una distinta.

C Vida saludable

1. Reflexión

- a) ¿Qué círculo te gustó más? ¿Por qué?
- b) ¿Qué diferencia encontraste entre un deporte, un juego y una actividad?
- c) ¿Crees que es bueno realizar estas actividades? ¿Por qué?
- d) ¿Cuántas veces al día te gustaría hacer estos ejercicios?
- e) ¿Crees que es importante moverse todos los días?

**“Actívate, juega y diviértete
una hora cada día”.**

Estimado docente:

Con el propósito de recibir sus comentarios sobre el material *Vamos de regreso a clases*, le solicitamos que por favor se tome unos minutos para contestar unas preguntas que nos sirven de retroalimentación.

Para responderla, sólo necesita entrar a la liga que se presenta a continuación, o bien con su teléfono móvil usar el código QR que aparece en esta página. Ambas le dirigen al mismo cuestionario.

Agradecemos anticipadamente su valiosa colaboración.

Liga:

<https://forms.gle/PrGgetH8xmnHc79J8>

Código QR:



Bibliografía y referencias

- Allen, P.B, *Arte-terapia. Guía de autodescubrimiento a través del arte y la creatividad*, Madrid, Gala, 2010.
- Álvarez, Teodoro y Roberto Ramírez, "El texto expositivo y su escritura", *Revista Folios*, 32 (2010), pp. 73-88.
- Arreguín, José, *Matemáticas. Ejercicios. Vol. 1*, México, Larousse, 2012.
- Arreguín, José, *Matemáticas. Ejercicios. Vol. 2*, México, Larousse, 2012.
- Arreguín, José, *Matemáticas. Ejercicios. Vol. 3*, México, Larousse, 2014.
- Aspe, Frank, *La paráfrasis*, Chile, Universidad Católica Silva Henríquez, 2018.
- Baldor, Aurelio, *Álgebra*, México, Publicaciones Cultural, 1990.
- Bisquerra, R., *Educación emocional. Propuesta para educadores y familias*, 2011, consultado el 19 de mayo de 2020, en: <http://otrasvoceseneducacion.org/wp-content/uploads/2019/04/Educaci%C3%B3n-Emocional.-Propuestas-para-educadores-y-familias-Rafael-Bisquerra-Alzina-2.pdf>.
- Blanco, Lorenzo et al., *Aprender a enseñar geometría en primaria. Una experiencia en formación inicial de maestros*, España, Universidad de Extremadura, 2015.
- Block, David et al., *Matemáticas 1.º de secundaria*. Conecta más, México, SM Ediciones, 2018.
- Block, David, y Silvia García, "La enseñanza de las matemáticas en primaria y las reformas educativas en México", *Red*, mayo-agosto de 2017, consultado en: <http://www.sev.gob.mx/upece/wp-content/uploads/2018/09/1.2-La-ense%C3%B1anza-de-las-matematicas-en-primaria-y-las-reformas-educativas-en-M%C3%A9xico.pdf>.
- Bosch, Carlos y Ana Meda, *Matemáticas 2*, México, Ediciones Castillo, 2019.
- Cajal, Alberto, *Nota enciclopédica: características, cómo se hace, ejemplos*, España, Lifeder, 2017.
- Capurso, Michele et al., "Empowering Children Through School Re-Entry Activities After the COVID-19 Pandemic", *CiE, Continuity in Education*, consultado en: <https://continuityineducation.org/articles/10.5334/cie.17/>.
- Carrasco, Alma, *Y la lectura se hizo*, Biblioteca ambulante, Ciudad de México, Ediciones SM, 2011.
- Castañeda, Edith, Martín Martínez y Ana Lilia Valdivia, *Estrategias didácticas para el aprendizaje b-learning*, México, NET, 2019.
- Castañeda, Edith y Martín Martínez, *Modelo de Enseñanza Estratégica*, México, NET, 2019.
- Centro Español, *Guía para la elaboración de cartas y correos electrónicos*, Colombia, Universidad de los Andes, 2019.
- Clemens, Stanley et al., *Geometría y trigonometría*, México, Pearson, 2008.
- Colegio de Ciencias y Humanidades, *El relato literario*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, 2020.
- Colegio de Ciencias y Humanidades, *El relato literario*, México, Universidad Nacional Autónoma de México, 2004.
- Ferreiro, Emilia, *Alfabetización. Teoría y práctica*, Ciudad de México, Siglo XXI, 1998.
- Fischmann, D., *Danzaterapia: orígenes y fundamentos*, ADTR, 2001.
- Fuentes, Sandra, *Gráficos estadísticos y tablas*, España, Universidad de Granada, 2015.
- García, María, *Refuerzo de matemáticas 4.º ESO-Opción A*, España, Editex, 2013.
- García, Mercedes, *Cómo escribir una carta formal*, España, Uncomo, 2020.
- García, Silvia y Olga López, *La enseñanza de la geometría. Materiales para apoyar la práctica educativa*, Ciudad de México, INEE, 2008.

- García, Silvia, *Sentido numérico. Materiales para apoyar la práctica educativa*, Ciudad de México, INEE, 2014.
- García, Tomás, *Ejercicios y problemas matemáticos. 4.º de primaria*, México, Larousse, 2019.
- García, Tomás, *Ejercicios y problemas matemáticos. 5.º de primaria*, México, Larousse, 2017.
- García, Tomás, *Ejercicios y problemas matemáticos. 6.º de primaria*, México, Larousse, 2017.
- Hernández Zavala, M., Y. Trejo Tinoco, y M. Hernández, "El desarrollo de habilidades socioemocionales de los jóvenes en el contexto educativo", 2018, consultado el 14 de mayo de 2020, en: inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/05/10AIDia.pdf.
- Hervás, G. y G. Moral, *Regulación emocional aplicada al campo clínico*, Madrid, Universidad Complutense de Madrid, 2017, consultado en: ucm.es/data/cont/docs/1368-2018-05-11-FOCAD%20FINAL%20COMPLETO.pdf.
- Junta de Andalucía, *Currículo integrado de las lenguas 5*, España, Junta de Andalucía, 2008.
- Malchiodi, Cathy A., *The Art Therapy Sourcebook*, Estados Unidos, Gaia, 2009.
- Migdalek, Julieta, "Estrategias argumentativas en niños pequeños", *Revista Signos*, 47 (2014), pp. 435-462.
- Moran Oviedo, P., "Aproximaciones teórico-metodológicas en torno al uso del portafolio como estrategia de evaluación del alumno en la práctica docente. Experiencia en un curso de Laboratorio de Didáctica en la docencia universitaria", *Perfiles Educativos*, 32, (2010), pp. 102-128, en: redalyc.org/articulo.oa?id=132/13214995007.
- Ocadiz, Luis, *Aritmética básica y álgebra elemental*, España, Palibrio, 2015.
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos, "Habilidades sociales y emocionales. Bienestar, conectividad y éxito", 2019, consultado el 14 de mayo de 2020, en icfes.gov.co/documents/20143/516609/Habilidades%20socioemocionales%20oecd.pdf.
- Oseguera, Eva, *Taller de lectura y redacción*, México, Publicaciones Cultural, 1993.
- Pérez, Carlos, *Lectura y escritura académica I*, Ecuador, Universidad de Azuay, 2020.
- Pérez, Carlos, *Lectura y escritura académica II*, Ecuador, Universidad de Azuay, 2020.
- Polo Dowmat, L., "Tres aproximaciones a la arteterapia. Arte, individuo y sociedad", 2000.
- Pujadas, José, *El método biográfico: el uso de las historias de vida en las ciencias sociales*, México, Universidad Veracruzana, Centro de Investigaciones Sociológicas, 2012.
- Punset, E., *El libro de las pequeñas revoluciones*, México, Editorial Planeta, 2016.
- Ramírez, Graciela, *Guía para elaborar notas periodísticas y notas de prensa*, Perú, Torres des Hommes, 2015.
- Red ILCE, *Definición de biografía*, México, Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa, 2020.
- Representación de la Unesco en Perú y Ministerio de Educación en Perú, *Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre. La experiencia de Ica: "Fuerte como el Huarango Iqueño"*, Perú, Ministerio de Educación DITOE, 2009, en eird.org/cd/herramientas-recursos-educacion-gestion-riesgo/pdf/spa/doc17787/doc17787-contenido.pdf.
- Rincón, Luis, *Curso elemental de probabilidad y estadística*, México, Serie Textos, SMM, 2013.
- Romero, Sarah, "Descubren el huevo fósil más grande de la era de los dinosaurios", *Muy Interesante*, 2020.
- Sánchez, Octavio, *Probabilidad y estadística*, México, McGraw Hill, 2003.
- Secretaría de Cultura, "La tradición oral", en *Enciclopedia de la literatura en México*, México, Secretaría de Cultura, 2020.
- Secretaría de Educación Pública, *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación primaria, primer grado*, Ciudad de México, 2017.
- Secretaría de Educación Pública, *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación primaria, segundo grado*, Ciudad de México, 2017.

Secretaría de Educación Pública, Programas de estudio 2011, *Guía para el maestro. Educación primaria, tercer grado*, Ciudad de México, 2011.

Secretaría de Educación Pública, Programas de estudio 2011, *Guía para el maestro. Educación primaria, cuarto grado*, Ciudad de México, 2011.

Serra, Elías, *Aproximaciones a la poesía en español*, Brasil, Embajada de España en Brasil, 2009.

Unesco, "Consecuencias negativas del cierre de las escuelas", 29 de abril de 2020, consultado el 14 de mayo de 2020, en es.unesco.org/covid19/educationresponse/consecuencias.

Unesco, "Rendir cuentas en el ámbito de la educación: cumplir nuestros compromisos. Informe de seguimiento de la educación en el mundo 2017/8", 2017.