

**2.º**  
**de secundaria**  
Cuaderno del docente

# Vamos de regreso a clases



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

*Vamos de regreso a clases: 2.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

---

<b>Bienvenida</b>	4
<b>Orientaciones generales</b>	5
La COVID-19 como eje de articulación de las actividades	6
Organización didáctica utilizada en Lenguaje y Comunicación y Matemáticas	7
<b>Lenguaje y Comunicación</b>	8
Orientaciones	8
Sesiones de Lenguaje y Comunicación	12
<b>Matemáticas</b>	46
Orientaciones	46
Sesiones de Matemáticas	50
<b>Procesamiento socioemocional</b>	79
Orientaciones	79
Sesiones de Procesamiento socioemocional	85
<b>Vida saludable</b>	121
Orientaciones	121
Sesiones de Vida saludable	123

## **Estimado docente:**

**E**l 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 sea útil en 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 segundo 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 2018 para primero de secundaria, 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> <ul style="list-style-type: none"><li>• Observar</li><li>• Seleccionar</li><li>• Analizar</li><li>• Organizar</li><li>• Interpretar</li><li>• Evaluar</li><li>• Sintetizar</li></ul>  <p><b>INTERACTIVIDAD</b> (Sujeto-Objeto)</p>	<p>Desarrollo de las habilidades sociales:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Escuchar</li><li>• Hablar</li><li>• Opinar sobre un tema</li><li>• Mostrar su punto de vista</li><li>• Compartir los aprendizajes</li><li>• Capacidad de rectificar</li></ul>  <p><b>INTERACCIÓN</b> (Sujeto-sujeto)</p>
---	---

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 primero de secundaria

### Lenguaje y Comunicación Segundo 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	1.º de secundaria	2.º de secundaria
Ámbito	Literatura	Literatura
Práctica social del lenguaje	Lectura, escritura y escenificación de obras teatrales	Lectura, escritura y escenificación de obras teatrales
Aprendizaje esperado	Selecciona un texto narrativo para transformarlo en una obra de teatro y representarla.	Recopila leyendas populares para representarlas en escena.

Actividad eje	Adaptación teatral	
Sesión 2	1.º de secundaria	2.º de secundaria
Ámbito	Participación social	Participación social
Práctica social del lenguaje	Producción e interpretación de textos para realizar trámites y gestionar servicios	Producción e interpretación de textos para realizar trámites y gestionar servicios
Aprendizaje esperado	Escribe cartas formales.	Analiza documentos administrativos o legales, como recibos, contratos de compra-venta o comerciales.
Actividad eje	Redacción de carta formal	
Sesión 3	1.º de secundaria	2.º de secundaria
Ámbito	Participación social	Participación social
Práctica social del lenguaje	Producción e interpretación de instructivos y documentos que regulan la convivencia	Producción e interpretación de instructivos y documentos que regulan la convivencia
Aprendizaje esperado	Participa en la elaboración del reglamento escolar.	Explora y escribe reglamentos de diversas actividades deportivas.

Actividad eje Redacción de reglamento escolar

**Sesión 4**      **1.º de secundaria**      **2.º de secundaria**

Ámbito Literatura Literatura  
Práctica social del lenguaje Análisis de los medios de comunicación Análisis de los medios de comunicación

Aprendizaje esperado Lee y compara notas informativas sobre una noticia que se publican en diversos medios. Identifica, en diversos medios, los mensajes de campañas oficiales.

Actividad eje Cuestionario de comprensión

**Sesión 5**      **1.º de secundaria**      **2.º de secundaria**

Ámbito Literatura Literatura  
Práctica social del lenguaje Participación y difusión de información en la comunidad escolar Participación y difusión de información en la comunidad escolar

Aprendizaje esperado Entrevista a una persona relevante de su localidad. Identifica un problema que pueda resolverse mediante el diálogo, la responsabilidad y la autonomía.

Actividad eje Redacción de entrevista

**Sesión 6**      **1.º de secundaria**      **2.º de secundaria**

Ámbito Participación social Participación social  
Práctica social del lenguaje Reconocimiento de la diversidad lingüística y cultural Reconocimiento de la diversidad lingüística y cultural

Aprendizaje esperado Investiga sobre la diversidad lingüística y cultural de los pueblos originarios de México. Investiga sobre la diversidad lingüística y cultural de los pueblos hispanohablantes.

Actividad eje Redacción de argumentos

**Sesión 7**      **1.º de secundaria**      **2.º de secundaria**

Ámbito Estudio Estudio

Práctica social del lenguaje	Comprensión de textos para adquirir nuevos conocimientos	Comprensión de textos para adquirir nuevos conocimientos
Aprendizaje esperado	Elige un tema y hace una pequeña investigación.	Compara una variedad de textos sobre un tema.
Actividad eje	Redacción de un informe científico	

<b>Sesión 8</b>	<b>1.º de secundaria</b>	<b>2.º de secundaria</b>
Ámbito	Literatura	Literatura
Práctica social del lenguaje	Creaciones y juegos con el lenguaje poético	Creaciones y juegos con el lenguaje poético
Aprendizaje esperado	Recopila y comparte refranes, dichos y pregones populares.	Crea textos poéticos que juegan con la forma gráfica de lo escrito.
Actividad eje	Redacción de textos	

## A Aprendizajes que se refuerzan

- Escribe colectivamente pequeñas obras teatrales para reflexionar sobre problemas cotidianos.



### Me desafío

## Inventa una historia

Esta actividad grupal consiste en que cada estudiante aporte una frase para crear una historia colectiva. Es importante recordar que una historia tiene un tema y sigue un cierto orden. El objetivo de la actividad es promover la creatividad, la concentración y la memoria del estudiante.

## Actividades

- A** Esta actividad colectiva consiste en que todo el grupo cree una historia de manera conjunta. Para ello, cada alumno dirá una frase. Por tanto, debes estar atento a las contribuciones de tus compañeros y decir una frase que sea coherente con el resto de la historia. Al terminar, piensa si la historia fue entendible o no.



### Explico y recuerdo

## Preguntas guía

Esta actividad individual consiste en que los estudiantes respondan cinco preguntas en su libreta. Tendrán un minuto para contestar cada pregunta y, al terminar, compartirán sus respuestas con el resto del grupo.

Este tipo de actividades permite a los alumnos recordar los conocimientos que tienen acerca del tema y prepararlos para la lección. Además, cuando se escuchan unos a otros, se darán cuenta de que había cosas que desconocían. Por su lado, el docente se dará cuenta de los errores que habrá que rectificar.

## Actividades

- A** Responde las preguntas siguientes y, al terminar, comparte tus respuestas con tus compañeros. No olvides pedir la palabra, esperar tu turno y escuchar a los demás.
1. ¿Sabes qué es una obra de teatro? Escribe lo que recuerdes.
  2. ¿Sabes qué es un texto narrativo? Escribe lo que recuerdes.
  3. ¿Has visto o leído alguna obra de teatro? ¿Cuál?
  4. ¿Cuál es tu libro favorito?



Exploro  
e intento

### Cuadro comparativo

En esta actividad grupal, los estudiantes leerán el texto en voz alta y subrayarán las ideas principales. Posteriormente, las escribirán en un cuadro comparativo, con el objetivo de que identifiquen los aspectos más importantes.

Tipo de texto	Semejanzas	Diferencias
Narrativo		
Teatral		

Este tipo de organizadores gráficos permite seleccionar, clasificar y comparar información.

### Actividades

**A** Lee detenidamente el siguiente texto, subraya las ideas principales y elabora un cuadro comparativo donde señales las semejanzas y las diferencias entre un texto narrativo y uno dramático.

Los textos literarios son aquellos en los que los autores crean arte por medio de la palabra. En ellos, los escritores suelen reflejar su percepción del mundo en que les tocó vivir. Estos textos se dividen en tres géneros: narrativo, dramático y lírico. En los textos

narrativos se cuentan historias reales o ficticias en las que los personajes buscan solucionar un conflicto; los dramáticos se escriben para representarse en el teatro; y en los líricos se expresan los sentimientos del autor por medio de la poesía. En este apartado analizaremos los textos narrativos y dramáticos con la intención de que, al final, redactes una obra de teatro a partir de una leyenda. Estudiemos cada uno de ellos.

El texto narrativo es un relato real o ficticio en el que los personajes resuelven un conflicto en un tiempo y un lugar determinados. Tiene los siguientes elementos:

- El narrador es la voz que relata la historia; los hay externos e internos. Un narrador externo es una voz que cuenta la historia desde fuera, como si supiera todo lo que va a pasar. Como no es un personaje, narra en tercera persona. Podría decir, por ejemplo: “Un día tomó su bicicleta y se perdió en el horizonte”. El narrador interno es una voz que habla desde dentro de la historia, porque es un protagonista o un testigo de lo que sucede. En este caso, diría: “Un día tomé mi bicicleta y me perdí en el horizonte”.
- Las acciones son los hechos que suceden en un tiempo y un lugar determinados y que se narran en la historia. Son un elemento esencial, pues se refieren a todo lo que hacen los personajes. Por tanto, las palabras que describen las acciones son, sobre todo, verbos conjugados en pretérito y copretérito (anduve, andaba).
- Los personajes son quienes llevan a cabo las acciones; pueden ser principales o secundarios. Los principales son aquellos en torno a quienes gira la historia, mientras que los secundarios sirven de apoyo. También hay protagonistas (los personajes principales que buscan lograr un objetivo) y antagonista (quienes impiden que se logre el objetivo).

Los textos narrativos tienen la siguiente estructura:

- Situación inicial. Se presenta a los personajes, así como el lugar y el tiempo en que tiene lugar la historia.
- Nudo. Es el conflicto que surge y cambia la situación de los personajes, quienes buscarán resolverlo.
- Clímax. Es el punto de mayor tensión, pues se descubre quién provocó el conflicto.
- Desenlace. Se refiere al momento en que se soluciona el conflicto.

El cuento, la novela, la fábula, la leyenda y el mito son algunos ejemplos de textos narrativos literarios.

El texto dramático o teatral es aquel que se escribe para representarse en el teatro. Su objetivo es que un grupo de actores suban al escenario y desempeñen un papel frente al público; la historia se cuenta por medio de sus voces y actuaciones. A diferencia de los textos narrativos, en los dramáticos los personajes se comunican por medio del diálogo directo y en las acotaciones se describen el lugar el ambiente y las actitudes, los gestos y los movimientos de los personajes. En general, las acotaciones se escriben entre paréntesis. Por ejemplo:

MARÍA.—(*Triste y pensativa*). ¿Será que volverás algún día?  
JUAN.—(*Terriblemente asustado*). Deja que me vaya. Sabes que me persiguen.

Un texto dramático tiene dos tipos de estructuras:

1. La estructura externa, que divide la obra en:
  - Acto (o jornada). Es cada parte importante de la obra dramática. Se anuncia con la subida y la bajada del telón, que marcan el inicio y el final del acto, respectivamente.
  - Cuadro. Es el cambio de la decoración o escenografía dentro del acto e implica un cambio de lugar.
  - Escena. Es el segmento del acto en que actúan los mismos personajes; se determina por la entrada o salida de ellos.
2. La estructura interna, que presenta los tres momentos de la historia:
  - Inicio. Se presenta al protagonista y sus propósitos. También se plantea el problema que se desatará y las fuerzas que estarán en pugna.
  - Nudo. Es el momento en que se genera un conflicto y se alcanza el clímax. La situación se vuelve insostenible y queda claro que sólo una de las fuerzas (protagonistas o antagonistas) vencerá.
  - Desenlace. Es el enfrentamiento final entre ambas fuerzas y el momento en que se resuelve el conflicto. El final no siempre es explícito; puede quedar abierto.

A pesar de sus diferencias, los textos narrativos y dramáticos tienen algunos elementos en común, como muestra el siguiente esquema.



Aplico y reflexiono

### Tercera llamada

Ésta es una actividad individual. Los estudiantes transformarán una leyenda en una obra de teatro. Cuando terminen, compartirán los resultados con sus compañeros. El ejercicio permite a los estudiantes expresar una misma idea de formas distintas, mejorar la comprensión de textos y desarrollar su creatividad.

### Actividades

- A Lee el texto siguiente, que se inspira en la leyenda “A buen juez, mejor testigo”, de José Zorrilla. Después, convierte la leyenda en un guion teatral que incluya:

Tiempo interno. Es la duración del relato.  
Tiempo externo. Se refiere a la fecha de publicación del texto.

Tema. Es la idea central que da origen a la historia (por ejemplo, el amor, el engaño, la muerte, la existencia, etc.).

Ambiente psicológico. Es la atmósfera de la historia; puede ser, por ejemplo, de pánico, soledad, romance, aventuras, etc.

#### Elementos

Argumento. Consiste en relatar con pocas palabras de qué trata el texto.

Personajes. Son quienes llevan a cabo las acciones. La historia gira en torno al protagonista y el antagonista es quien intenta impedir que el protagonista cumpla sus objetivos.

Espacio. Es el o los lugares en que tiene lugar la historia.

Ahora que conoces la estructura de ambos tipos de texto, estás listo para convertir una leyenda en una obra de teatro.

- Descripción de los personajes
- Descripción del lugar y el tiempo en que se llevará a cabo la historia
- Número de actos, cuadros y escenas que se requieren
- Descripción de la ambientación
- Diálogos y acotaciones

Cuando termines, comparte con tus compañeros el guion que creaste.

Ahora sí, ¡tercera llamada! ¡Todos al escenario!

### A buen juez, mejor testigo

Había en Toledo dos amantes: Diego Martínez e Inés de Vargas. Habían mantenido relaciones prematrimoniales y ella, ante el conocimiento que de tal hecho tenía su padre, exige a su joven enamorado que reponga su honor contrayendo matrimonio. Él le contesta que debe partir para Flandes, pero que a su vuelta, dentro de un mes, la llevará a los altares.

Inés, no muy segura de las intenciones del mozo, le pide que se lo jure. Diego se resiste hasta que ella consigue llevarlo ante la imagen del Cristo de la Vega y que, en voz alta y tocando sus pies, jure que al volver de la guerra la desposará.

“Pasó un día y otro día, un mes y otro mes y un año pasado había, mas de Flandes no volvía Diego, que a Flandes partió”. Mientras, Inés se marchitaba de tanto llorar, ahogándose en su desesperanza y desconsuelo, desesperando sin acabar de esperar, aguardando en vano la vuelta del galán. Todos los días rezaba ante el Cristo, testigo de su juramento, pidiendo la vuelta de Diego, pues en nadie más encontraba apoyo y consuelo.

Dos años pasaron y las guerras en Flandes acabaron; pero Diego no volvía. Sin embargo, Inés nunca desesperó, siempre aguardaba con fe y paciencia la vuelta de su amado para que le devolviera la honra que con él se había llevado. Todos los días acudía al Miradero en espera de ver aparecer al que a Flandes partió.

Uno de esos días, después de haber pasado tres años, vio a lo lejos un tropel de hombres que se acercaba a las murallas de la ciudad y se encaminaba hacia la puerta del Cambrón. El corazón le palpitaba con fuerza a causa de la zozobra que la embargaba mientras se iba acercando a la puerta. Al tiempo que a ella llegó, la atravesaba el grupo de jinetes. Un vuelco le dio el corazón cuando reconoció a Diego, pues él era el caballero que, acompañado de siete lanceros y diez peones, encabezaba el grupo. Dio un grito, en el que se mezclaba el dolor y la alegría, llamándole; pero el joven la rechazó aparentando no conocerla y, mientras ella caía desmayada, él, con palabras y gesto despectivos, dio espuelas a su caballo y se perdió por las estrechas y oscuras callejuelas de Toledo. [...]

En el momento en que Diego iba a marcharse con gesto altanero, satisfecho después de que don Pedro le diera permiso para ello, Inés pidió que lo detuvieran, pues recordaba tener un testigo. Cuando la joven dijo quién era ese testigo, todos quedaron paralizados por el asombro. El silencio se hizo profundo en el tribunal y, tras un momento de vacilación y de una breve consulta de don Pedro con los jueces que le acompañaban en la administración de justicia, decidió acudir al Cristo de la Vega a pedirle declaración.

Al caer el sol se acercaron todos a la vega donde se halla la ermita. Un confuso tropel de gente acompañaba al cortejo, pues la noticia del suceso se había extendido como la pólvora por la ciudad. Delante iban don Pedro Ruiz de Alarcón, don Iván de

Vargas, su hija Inés, los escribanos, los corchetes, los guardias, monjes, hidalgos y el pueblo llano. “Otra turba de curiosos en la vega aguarda”, entre los que se encontraba Diego Martínez “en apostura bizarra”.

Entraron todos en el claustro, “encendieron ante el Cristo cuatro cirios y una lámpara” y se postraron de hinojos a rezar en voz baja. A continuación, un notario se adelantó hacia la imagen y teniendo a los dos jóvenes a ambos lados, en voz alta, después de leer “la acusación entablada”, demandó a Jesucristo como testigo:

“¿Juráis ser cierto que un día a vuestras divinas plantas juró a Inés Diego Martínez por su mujer desposarla?”

Tras unos instantes de expectación y silencio, el Cristo bajó su mano derecha, desclavándola del madero y poniéndola sobre los autos, abrió los labios y exclamó: “Sí, juro”.

Ante este hecho prodigioso, ambos jóvenes renunciaron a las vanidades de este mundo y entraron en sendos conventos.





Exploro  
e intento

### Lectura robada

En esta actividad grupal, un estudiante empieza a leer el siguiente texto. Si se equivoca, cualquier compañero puede “robar” la lectura y retomarla donde el primero se haya equivocado. Al final, todos reflexionarán acerca del texto. Este tipo de técnica obliga a los estudiantes a estar atentos y les permite enterarse de la información que contiene un texto. Después, cada estudiante podrá volver a hacer la lectura en silencio y con mayor detenimiento.

### Actividades

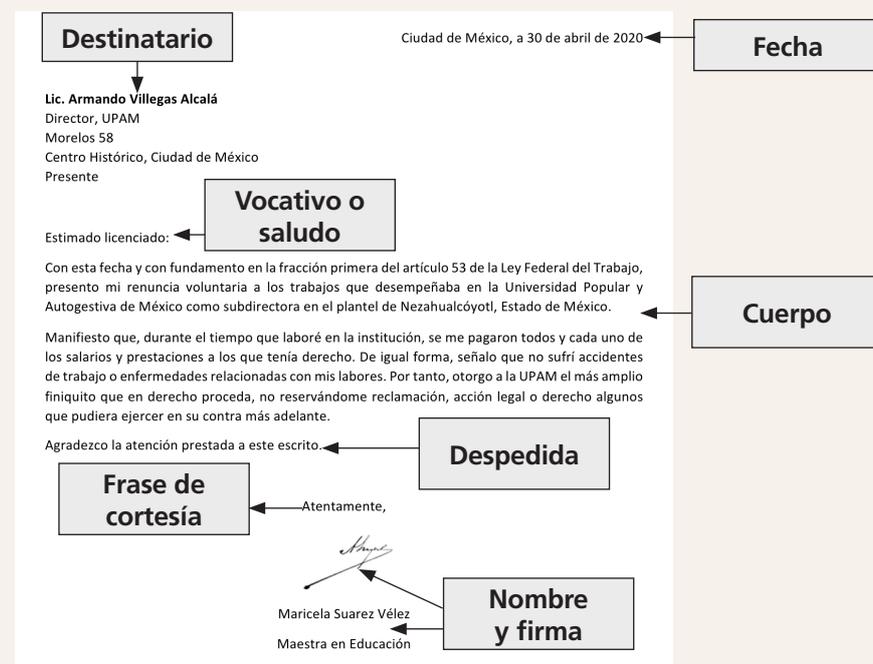
- A** Junto con tus compañeros, lee el siguiente texto para identificar qué es una carta formal. Al terminar, expresa lo que aprendiste.

### La carta formal

La carta es un medio de comunicación que un emisor escribe y envía a un receptor. Al emisor se le denomina remitente y al receptor destinatario. Según el asunto que se trate en el mensaje, las cartas se clasifican como familiares, particulares, comerciales, oficiales o formales. La intención detrás de todas éstas es obtener una respuesta. Sin embargo, el lenguaje y la manera en que se trata el contenido varía de acuerdo con el tipo de carta. En las cartas que escribimos a personas a las que les tenemos confianza usamos un lenguaje más coloquial; en otros casos, el lenguaje debe ser técnico o formal.

En general, las cartas formales se dirigen a autoridades de gobierno y representantes de instituciones o asociaciones. Su finalidad es agradecer, informar, sugerir, solicitar, advertir o reclamar algo. En este tipo de cartas se deben usar expresiones formales y de cortesía, y se debe tratar al destinatario de usted. Algunas de las fórmulas de cortesía que se acostumbra escribir son “Estimado señor”, “De antemano” y “Me despido de usted”, entre otras. No obstante, éstas cambian o se omiten según la intención de la carta. Por ejemplo, en una carta que busque advertir o solicitar algo, podría usarse “Quedo atento en espera de una solución”, en vez de “Me despido de usted”. Es muy importante cuidar la redacción de este tipo de cartas: hay que emplear los conectores adecuados, poner tildes y usar correctamente los signos de puntuación (el punto, la coma, los dos puntos, etcétera).

El siguiente ejemplo muestra la estructura y los elementos de la carta formal:





Aplico y  
reflexiono

## Escribe una carta formal

Esta actividad individual consiste en que los estudiantes redacten —en una hoja en blanco, de preferencia— una carta formal para pedir que se solucione un problema en su comunidad. Después, algunos deberán leerla frente a los demás.

Este tipo de actividades permite que los estudiantes ubiquen diferentes actos verbales a partir de una intención comunicativa. Se sugiere que redacten dos o tres cartas con diferentes intenciones (informar, agradecer y advertir, por ejemplo), pero cada docente decidirá si esto es necesario en función de las necesidades de aprendizaje de su grupo.

### Actividades

- A** En esta actividad individual deberás redactar una carta dirigida a una autoridad de la escuela o de tu comunidad en la que le informes acerca de un problema y le solicites una solución. No olvides agregar los elementos de la carta formal. Al terminar, comparte tu escrito con tus compañeros.

## **A** Aprendizajes que se refuerzan

- Investiga, adapta y difunde el reglamento escolar.
- Aprende a convivir a partir de normas de convivencia.



### Me desafío

## Seguir instrucciones

Esta actividad es grupal. Se pedirá a los estudiantes que se pongan de pie y escuchen atentamente las indicaciones para que hagan lo contrario. Por ejemplo, si se les pide levantar la mano derecha, levantarán la izquierda; si se les solicita dar un paso al frente, lo darán hacia atrás; si se les dice que se levanten, se sentarán; etcétera. Al final se les preguntará cómo se sintieron. La actividad permite activar los dos hemisferios del cerebro y prepara a los estudiantes para adquirir conocimientos.

## Actividades

- A** Escucha las indicaciones del docente y haz la acción contraria. Por ejemplo, si te pide dar un paso al frente, dalo hacia atrás. Pon atención, porque el que se equivoca pierde.



### Explico y recuerdo

En esta actividad individual, los estudiantes contestarán una serie de preguntas y, al finalizar, expondrán sus respuestas al resto del grupo. De esta manera, se promoverá la activación de conocimientos previos y el docente podrá identificar posibles errores que los estudiantes tendrán que desaprender.

## Actividades

- A** Contesta las siguientes preguntas, justifica tu respuesta y comparte tu opinión con tus compañeros.
1. Piensa en el ejercicio anterior. ¿Qué pasa cuando dan una instrucción y hacemos lo contrario?
  2. ¿Sabes qué es un reglamento? Defínelo.
  3. ¿Conoces el reglamento de tu escuela? ¿Qué te pide?
  4. ¿Sabes para qué sirven las reglas? Da un ejemplo.
  5. ¿Qué pasaría si no existieran las reglas de comportamiento?



Exploro  
e intento

## Equipos de oyentes

El docente asignará a los estudiantes un número del 1 al 6. Cada uno tendrá una función: los número 1 deberán presentar seis preguntas que se puedan contestar con la información que contiene la lectura; los 2 se encargarán de resumir del texto; los 3 deberán poner ejemplos; los 4 harán la paráfrasis; los 5 expondrán las ventajas de seguir un reglamento; y los 6 se centrarán en las desventajas. Esta actividad permite leer un texto desde diferentes perspectivas.

## Actividades

- A** Lee el texto detenidamente, identifica las ideas principales y pregunta al docente cómo deberás presentar la información al resto del grupo.

### El reglamento

Un reglamento es un conjunto ordenado de preceptos y normas que aplican en un contexto determinado. Su contenido incluye reglas, decretos, restricciones y, en algunos casos, sanciones para quienes no cumplan con lo estipulado. Los reglamentos, por tanto, ayudan a mantener el orden y disminuyen el riesgo de que surja el caos.

Un reglamento debe tener las siguientes características: especificidad (es preciso y explícito), orden (las partes tienen una estructura lógica), imparcialidad (es objetivo y no favorece a nadie), claridad (las ideas no requieren explicación) y carácter público (lo deben conocer todas las personas obligadas a seguirlo).

Para escribir un reglamento es importante seguir estos lineamientos:

- Se debe considerar a quiénes está dirigido el texto (docentes, estudiantes, autoridades administrativas, etcétera).
- En la medida de lo posible, hay que incluir obligaciones y derechos.
- El contenido de las normas debe ser de interés colectivo (por ejemplo, limpieza, puntualidad, respeto, etcétera).
- El texto debe redactarse en un tono positivo.
- Se sugiere escribir los verbos en futuro del indicativo.
- Se debe iniciar con una presentación (por ejemplo, nombre de la escuela, turno, grupo, etcétera).

El reglamento escolar está formado por una serie de normas que regulan la convivencia en la escuela. Si bien ésta nos permite relacionarnos con los demás y comprender nuestro entorno social, en la cotidianidad es posible que surjan conflictos o dificultades. En estas ocasiones, el reglamento se vuelve una herramienta muy útil, ya que contribuye a resolver disputas y, sobre todo, transmite valores y disciplina.

Un reglamento debe contener los siguientes elementos:

1. Encabezado o título. Frase con que se da a conocer el nombre del reglamento.

2. Preámbulo. Explicación breve acerca del tema que se desarrollará en el reglamento.
3. Capítulos o segmentos. Subtemas que se tratarán en los artículos del reglamento; deben numerarse.
4. Artículos o apartados. Establecen lo que está prohibido y permitido y describen cómo se deben hacer las cosas.
5. Orden numérico. Especifica la ubicación de cada capítulo en el texto; ayuda a organizar la información.
6. Sanciones. Castigos o penas que se aplicarán a quienes no cumplan las reglas.
7. Firma. Representa la garantía de que se cumplirán las reglas y las sanciones.

También hay otros tipos de reglamento que se presentan de forma resumida e ilustrada, por ejemplo:



### Aplico y reflexiono

Los estudiantes redactarán el reglamento que tendrán que seguir en la nueva normalidad por la COVID-19. Se puede asignar un tema más específico: COVID-19 en casa, en el salón de clases, en la escuela, con amigos y compañeros, etcétera. Además de aprender a redactar un reglamento, el ejercicio será útil para que los estudiantes se cuiden y sepan cómo proteger a los demás.

### Actividades

- A Elabora un reglamento que favorezca el cuidado de uno mismo y de los demás en el contexto de la pandemia de COVID-19.

### Cierre

Se dará a conocer el reglamento y, entre todos, irán formando uno solo para la clase. El objetivo es retroalimentar a los alumnos y promover la participación y la colaboración.

## A Aprendizajes que se refuerzan

- Identifica los hechos y los protagonistas de las noticias.
- Lee notas periodísticas para formar una opinión.



### Me desafío

#### Encuentra la frase

En esta actividad individual, el docente escribirá una frase desordenada en el pizarrón y los estudiantes la reordenarán. El objetivo es atraer su atención.

#### Actividades

- A** Las siguientes palabras forman una oración. Ordénalas para estructurar la frase.

social    información    parte    es

la    convivencia    de    fundamental    la

**Respuesta:** La información es parte fundamental de la convivencia social.



### Explico y recuerdo

#### Frases revueltas

Con el siguiente grupo de palabras pueden formarse tres oraciones. Todas incluyen la palabra "noticia". Pídeles que las formen para identificar cuánto saben del tema.

#### Actividades

- A** Forma tres frases con el siguiente grupo de palabras y anótalas en el espacio en blanco. Todas deben incluir la palabra "noticia".

la    sobre    importante    el    un  
suceso    quien    es    noticia    género    informa  
consigue    reportero    periodístico

1. La noticia es un género periodístico.
2. La noticia informa sobre un suceso importante.
3. El reportero es quien consigue la noticia.



Exploro  
e intento

### Lectura dirigida

Un estudiante leerá el texto y, en determinados momentos, el docente pedirá a otro anotar en el pizarrón dos palabras clave sobre lo que leyó su compañero. Después, ese segundo estudiante continuará leyendo mientras otro compañero pasa a escribir dos palabras clave. La dinámica se repetirá hasta terminar el texto. Finalmente, el docente explicará las palabras clave en el pizarrón y resolverá dudas. Este ejercicio exige poner atención a la lectura y permite apropiarse del contenido. Se recomienda que la participación sea al azar.

### Actividades

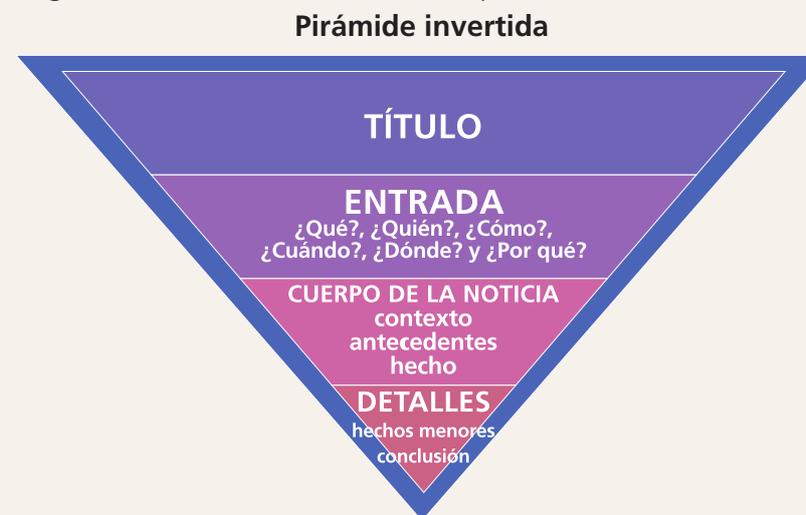
- A Analiza el siguiente texto de acuerdo con las instrucciones del docente.

#### La noticia

La noticia es el contenido de una comunicación periodística que se desconocía antes de relatarse. Toda noticia se asocia a dos factores: la novedad y el interés público. La importancia de una noticia puede determinarse por su longitud y su posición dentro de un periódico (se leen más las páginas impares y, sobre todo, la portada). Algunas de sus características son:

1. Objetividad lingüística. No expresa la opinión del autor.
2. Brevedad, claridad e inmediatez. Es reciente y corta y usa un lenguaje preciso.
3. Explica las causas y las consecuencias de lo acontecido, así como su relevancia.
4. Se presenta de forma original para llamar la atención del público.
5. Debe responder qué sucedió, a quién, cuándo, dónde, por qué y cómo.

La noticia comienza con la descripción del hecho más importante, a partir del cual se ordenará el resto del texto. Esto se puede ver en la siguiente **pirámide invertida**, en donde la información se organiza de lo más a lo menos importante.



Tomado de: <https://i.pinimg.com/564x/ee/db/92/eedb92568ee1207cc42f42384f2e043f.jpg>

Como se observa en esta imagen, la noticia tiene una estructura que ordena la información de tal forma que los lectores la puedan comprender más fácilmente.

**B** Analiza las partes de la noticia e identifícalas en el ejemplo.

1. **Encabezado:** sintetiza la noticia y, por tanto, debe ser breve y certero. Se escribe en una tipografía que destaca.
2. **Entrada o lead:** párrafo inicial en el que se explica brevemente qué, quién, cómo, cuándo, dónde y por qué.
3. **Cuerpo o desarrollo:** explica con detalle todos los elementos anteriores, jerarquizados según su importancia (de lo más a lo menos importante).
4. **Remate o conclusión:** informa lo que pasará después o va más allá del hecho ocurrido.

**Detienen a seis personas por robo de una obra de Banksy**

Reuters | sábado, 27 jun 2020 16:55

*París.* Seis personas fueron arrestadas en Francia por el robo de una obra de arte del artista callejero británico Banksy que fue sustraída de la sala de conciertos Bataclan de París, dijo el sábado una fuente judicial.

El mural, que muestra una figura femenina con velo mirando hacia abajo en símbolo de duelo, fue encontrado en una granja italiana a principios de este mes, casi un año y medio después de ser robado.

Dos de los arrestados están bajo investigación formal por el robo y los otros cuatro serían cómplices, según la fuente.

Se cree que los ladrones robaron el mural en enero del año pasado, usando al parecer amoladoras portátiles para hacer una salida de emergencia antes de llevárselo en una furgoneta, informaron medios italianos cuando se descubrió la obra de arte.

Banksy, que mantiene en secreto su identidad real, se ha convertido en una de las personalidades más destacadas del arte moderno, con una serie de ocurrentes obras instaladas en lugares públicos que mezclan técnicas artísticas con potentes puntos de vista políticos.

Encabezado

Entrada

Desarrollo

Remate

Tomado de: <https://www.jornada.com.mx/ultimas/cultura/>



### Aplico y reflexiono

Por su cuenta, los estudiantes identificarán los elementos básicos en la difusión de noticias. Después compartirán los resultados en grupo. Este tipo de ejercicios profundiza su entendimiento de los textos periodísticos.

### Actividades

**A** Lee la noticia y haz lo siguiente:

1. Responde las seis preguntas que comunica la noticia (¿qué pasó?, ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿quiénes?, ¿cómo? y ¿por qué?).
2. Encierra en un círculo la frase más importante de la nota.
3. Señala con una flecha las partes de la noticia.

**Fumadores tienen mayor riesgo de contraer y morir por Covid-19: OMS**

Ap | jueves, 02 jul 2020 10:06

*Londres.* Fumar está ligado con un mayor riesgo de enfermedad grave y muerte en pacientes hospitalizados a causa del coronavirus, dijo la Organización Mundial de la Salud (OMS), aunque no especificó exactamente cuánto era el riesgo.

En un reporte científico publicado esta semana, la agencia de salud de Naciones Unidas revisó 34 estudios publicados sobre la relación entre el tabaquismo y el Covid-19, incluyendo la probabilidad de infección, hospitalización y gravedad de la patología y la muerte.

La OMS destacó que los fumadores representan hasta el 18% de los pacientes hospitalizados por coronavirus y que parecía haber una relación significativa entre si los pacientes fumaban y la gravedad de la enfermedad que sufrían, el tipo de intervenciones hospitalarias que necesitaban y el riesgo de fallecimiento.

En abril, investigadores franceses publicaron un estudio más pequeño sugiriendo que los fumadores tenían menos riesgo de contraer el Covid-19 y planearon probar parches de nicotina en pacientes y trabajadores de salud, pero en ese momento sus conclusiones fueron cuestionadas por muchos científicos citando la falta de datos definitivos.

Según la OMS, "las evidencias disponibles sugieren que fumar está asociado con una mayor gravedad de la enfermedad y la muerte en pacientes de Covid-19 hospitalizados" y recomendó que los fumadores dejen el hábito.

**Encabezado**

**Entrada**

**Desarrollo**

**Conclusión**

Tomado de: <https://www.jornada.com.mx/ultimas/sociedad/2020/07/02/fumadores-tienen-mayor-riesgo-de-contraer-y-morir-por-covid-19-oms-327.html>

¿Qué pasó?

**Fumadores tienen más riesgo de contraer y morir por COVID-19.**

¿Cuándo?

**Esta semana.**

¿Dónde?

**En todo el mundo.**

¿Quiénes?

**Los fumadores.**

¿Cómo?

**Estudios indican que 18 % de los enfermos de COVID-19 eran fumadores.**

¿Por qué?

**Hay evidencia científica sobre la relación entre el consumo de tabaco y el padecimiento de COVID-19.**

## Cierre

Selecciona por medio de una tómbola a cinco estudiantes para que compartan sus resultados. Elabora pequeñas papeletas y, en cinco de ellas, dibuja un emoji con un signo de interrogación o con un foquito. Quienes saquen las papeletas con los emojis compartirán sus resultados. El objetivo es dar retroalimentación a los estudiantes y promover que participen.

## A Aprendizajes que se refuerzan

- Entrevista a una persona relevante de su localidad y redacta una entrevista periodística.



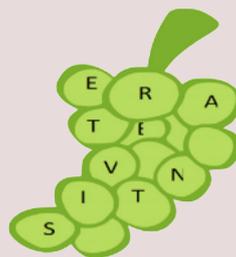
### Me desafío

## Escondida

En esta actividad individual, los estudiantes organizarán las letras que están en la imagen para formar una palabra escondida. El objetivo es atraer su atención.

## Actividades

- A Encuentra la palabra escondida en el ramillete de uvas.



Respuesta: entrevista



### Explico y recuerdo

## Acróstico

Esta actividad individual consiste en que los estudiantes indiquen qué saben acerca de la entrevista. Los alumnos presentarán los resultados mediante un acróstico, una composición poética que usa las primeras letras de una palabra. En este caso, lo harán con la palabra "entrevista". Esta actividad tiene como finalidad activar los conocimientos previos de forma creativa y retadora.

## Actividades

- A Escribe lo que recuerdes acerca de la entrevista en forma de acróstico y comparte los resultados con tus compañeros.

E
N
T
R
E
V
I
S
T
A



Exploro  
e intento

## Lectura comentada

En esta actividad, un estudiante empezará la lectura del texto y, en determinado momento, el docente lo detendrá para explicar lo que leyó. Después sigue con la lectura otro compañero y se repite el procedimiento hasta terminar el texto.

## Actividades

- A** Lee detenidamente el siguiente texto y explícalo a tus compañeros.

### Entrevista

La entrevista es un género periodístico mediante el cual un periodista hace una serie de preguntas a un personaje destacado acerca de algún tema de interés para una comunidad. El objetivo es obtener información de manera directa sobre este tema, que puede ser de carácter científico, cultural, económico, político o social, entre otros. Dicho de otro modo, una entrevista permite obtener información y recoger opiniones sobre asuntos de interés público por medio del diálogo.

Para hacer una entrevista deben seguirse las siguientes indicaciones:

1. Estudiar el tema sobre el que se va a entrevistar.
2. Informarse sobre la trayectoria del entrevistado.

3. Preparar una serie de preguntas acerca del tema (entre 5 y 10).
4. Tener cuidado y ser respetuoso al formular las preguntas.

Las entrevistas pueden publicarse en medios escritos, como revistas y periódicos, o en medios electrónicos, como radio, televisión e internet.

### Tipos de entrevista

- **Informativa o noticiosa.** Recoge información de tipo noticioso a través de testigos presenciales, testimonios u oficinas de prensa.
- **De opinión.** A través de esta entrevista se obtienen comentarios, juicios u opiniones de personajes sobre sucesos o temas de interés.
- **De semblanza.** Es la descripción detallada del entrevistado. Se resalta su trayectoria, se recogen opiniones sobre el tema y se resaltan los sentimientos y las emociones que muestra durante la entrevista. Además, se describen el lugar y el contexto de lo que narra el entrevistado.
- **Imaginaria.** Es un tipo de entrevista y al personaje supuestamente entrevistado que no se hace físicamente, sino de forma ficticia. Por ello, se debe conocer muy bien el tema y al personaje supuestamente entrevistado.

### Estructura

Las entrevistas que se publican en medios escritos o electrónicos tienen la siguiente estructura:

**Encabezado.** Se señala la idea principal del contenido de la entrevista de manera breve y atractiva.

**Entrada.** Se presenta al entrevistado con datos generales e información sobre su trayectoria.

**Cuerpo de la entrevista.** Incluye la información que se obtuvo mediante las preguntas que se hicieron al entrevistado. Los datos y las opiniones se pueden presentar de forma textual o narrada.

**Cierre.** Parte final de la entrevista; en ella se presenta una frase, un mensaje o la descripción final de las declaraciones o las emociones del entrevistado. A veces, también se le agradece por haber aceptado dar la entrevista.

Ejemplo:

El 'Matador' explicó cuáles fueron las acciones que los impulsaron a la eliminación del certamen mundialista

2020-06-29 | REDACCIÓN RÉCORD

Luis Hernández, leyenda goleadora de la Selección Mexicana, reveló que no supieron realizar bien las cosas durante los Octavos de Final de Francia 98' donde fueron eliminados por Alemania.

En entrevista para Versus Digital de TUDN, el 'Matador' narró cuáles fueron las acciones que causaron la eliminación en el duelo donde de principio a fin México dominó.

"Se le podía ganar, pero hicimos mal las cosas en los momentos adecuados. Yo, la falla que tuve, hubiera sido el 2-0. Palencia en el primer tiempo tuvo una sola a un pase que le doy y pudo haber definido un mano a mano con Koepke. Las circunstancias desafortunadas, al momento de que (el portero) Larr espera que Claudio Suárez rechace un balón con la cabeza, se le pasa, le cae entre las piernas y le cae a Klinsmann. La certeza de Bierhoff, un jugador elite de un cabezazo la mete al ángulo y nuestro gran arquero Jorge Campos no pudo hacer nada.

"De que les competimos les competimos, de que los espantamos los espantamos, pero no pudimos tener esa experiencia que tiene los teutones", explicó el 'Matador'.

Encabezado

Entrada

Desarrollo

Cierre

Tomado de: <https://www.record.com.mx/futbol-futbol-nacional-seleccion-mexicana/luis-hernandez-hicimos-mal-las-cosas-en-eliminacion-de>



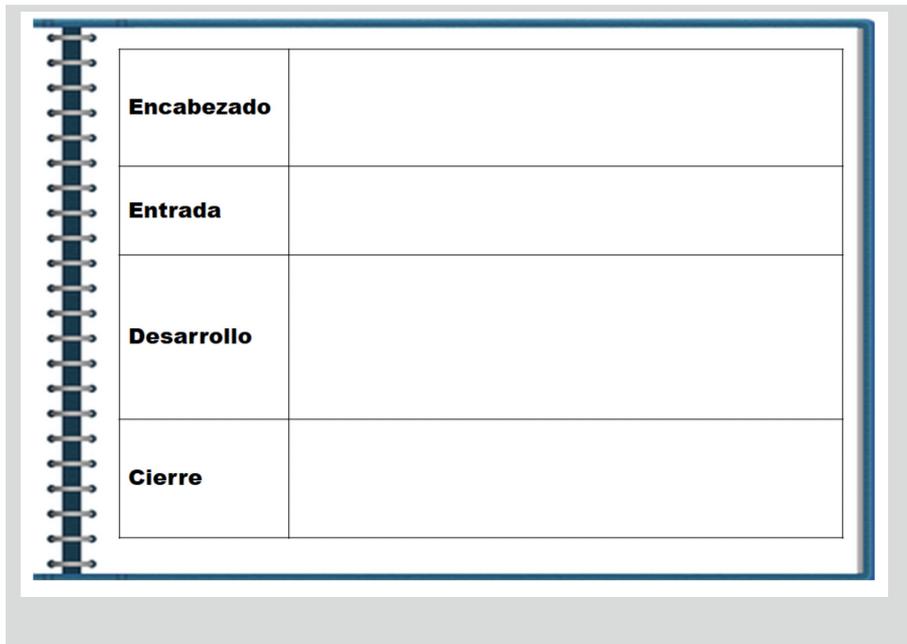
Aplico y reflexiono

## Redacción de entrevista periodística

En esta actividad individual, los estudiantes entrevistarán a alguno de sus docentes acerca de la pandemia. El objetivo es que interactúen con otras personas para obtener información mediante el diálogo, además de plasmar los resultados en un texto periodístico. Deberá respetarse la sana distancia.

### Actividades

- A Elaborar una serie de preguntas acerca de la COVID-19.
- B Entrevista a alguno de tus docentes sobre ese tema.
- C Redacta la entrevista con base en el siguiente formato.



The image shows a spiral-bound notebook with a table structure. The table has four rows and two columns. The first column contains the labels 'Encabezado', 'Entrada', 'Desarrollo', and 'Cierre'. The second column is empty.

<b>Encabezado</b>	
<b>Entrada</b>	
<b>Desarrollo</b>	
<b>Cierre</b>	

## Cierre

El docente elegirá a tres o cuatro estudiantes para que compartan su entrevista con el grupo.

## A Aprendizajes que se refuerzan

- El estudiante investiga sobre la diversidad lingüística y cultural de los pueblos indígenas.



### Me desafío

## Sopa de letras

En esta actividad individual, los estudiantes buscarán palabras cotidianas que provienen de la lengua náhuatl. La sopa de letras estimula la actividad cerebral, así como la capacidad de recordar temas. Al finalizar la actividad, el docente les preguntará si conocían todas las palabras y estaban conscientes de su origen.

## Actividades

- A** Encuentra en la siguiente sopa de letras las palabras que se muestran abajo.

A	G	U	A	C	A	T	E	K	G	S
T	C	O	M	A	L	S	J	I	A	I
O	H	E	L	R	Q	X	I	S	T	U
L	I	S	M	U	H	B	C	U	O	G
E	C	N	I	P	O	P	O	T	E	N
Z	L	T	O	Y	O	C	A	L	T	A
V	E	M	E	Z	C	A	L	L	M	I
S	M	O	L	C	A	J	E	T	E	T

AGUACATE    CHICLE    ATOLE    ESQUITES    COMAL  
MOLCAJETE    TLACOYO    TIANGUIS    MEZCAL    POPOTE

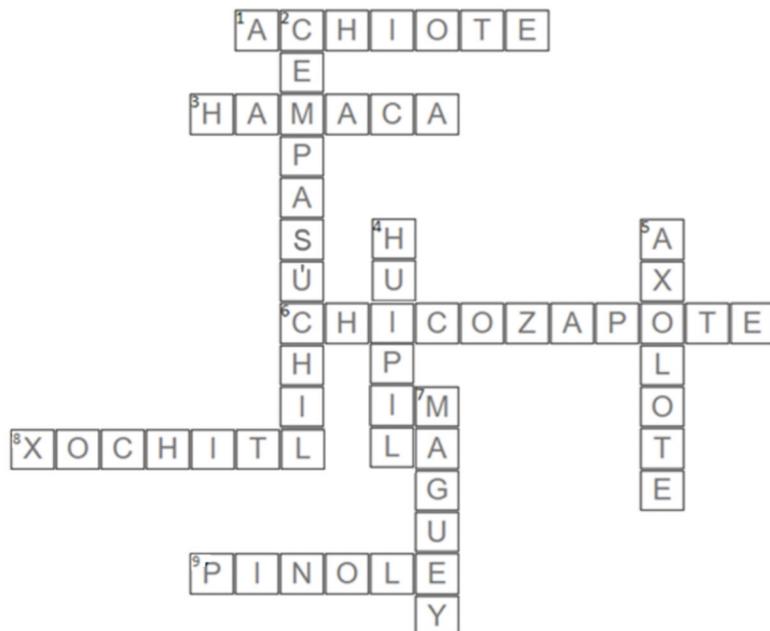


### Explico y recuerdo

Los estudiantes resolverán el crucigrama de forma individual y, al finalizar, dirán al resto del grupo qué palabras desconocen. Esta actividad les permitirá reactivar sus conocimientos previos.

## Actividades

- A** Resuelve el siguiente crucigrama.  
**B** Al finalizar, di a tus compañeros qué palabras desconoces.



**Horizontales**

1. Pigmento natural de color rojo
3. Red alargada que se utiliza como cama
6. Árbol originario de México
8. Traducción de flor al náhuatl
9. Alimento elaborado a base de harina de maíz

**Verticales**

2. Flor de muertos
4. Camisa amplia bordada
5. Anfibio endémico de México
7. Planta de la que se obtien el pulque



Exploro  
e intento

## Mapa conceptual

En esta actividad individual, el estudiante leerá en silencio y elaborará un mapa conceptual. Posteriormente, se compartirán los resultados en grupo y el docente explicará el tema para aclarar dudas. Se recomienda que la participación sea al azar para lograr mayor cobertura.

### Actividades

- A** Lee con atención el siguiente texto; subraya las palabras clave y elabora un mapa conceptual.

#### La diversidad lingüística y cultural de los pueblos originarios de México

La diversidad lingüística que existe en el mundo muestra la evolución del lenguaje humano y la rica variación en la estructura de las lenguas. Cada lengua en el mundo es única y representa una riqueza invaluable, pues refleja procesos históricos del pueblo que la habla. Es parte vital de su cultura e identidad.

México es un ejemplo de la diversidad lingüística y cultural que existe en el mundo. En la época de la Conquista, los europeos rechazaron las lenguas originarias, pues creían que tenían estructuras simples y no las consideraban apropiadas para transmitir su cultura. Esta visión discriminatoria prevaleció durante la Colonia.

Al menos desde el movimiento de Independencia, se cree necesario documentar el origen de los pueblos indígenas. Esto se debe, entre otras cosas, a que muchas lenguas desaparecieron tras la Conquista y otras sólo se conocen por las transcripciones de algunos evangelizadores del siglo XVI.

Sin embargo, la persecución que sufrieron los hablantes de las lenguas indígenas no logró exterminarlas. De acuerdo con el Instituto Nacional de Lenguas Indígenas, nuestro país cuenta con 11 **familias lingüísticas** y 68 **agrupaciones lingüísticas**. A la vez, éstas contienen 364 **variantes lingüísticas**. Todas ellas integran nuestro patrimonio cultural.

**Familia lingüística:** lenguas que comparten un número significativo de rasgos en su morfología (estructura interna de las palabras), fonología (sonido de la voz) y sintaxis (la forma en que las palabras se combinan para formar oraciones).

**Agrupación lingüística:** conjunto de variantes lingüísticas comprendidas bajo el nombre de un pueblo.

**Variante lingüística:** forma de hablar que presenta diferencias estructurales y léxicas con otras variantes de la misma agrupación lingüística.

Las familias lingüísticas de México son las siguientes:

Maya  
Cuenta con 20  
agrupaciones y 43  
variantes.

Totonaco-tepehua  
Cuenta con 2  
agrupaciones y 10  
variantes.

Tarasca  
Cuenta con 1  
agrupación y 1  
variante.

Mixe-zoque  
Cuenta con 7  
agrupaciones y 19  
variantes.

Chontal de Oaxaca  
Cuenta con 1  
agrupación y 3  
variantes.

Huave  
Cuenta con 1  
agrupación y 2  
variantes.

Álgica  
Cuenta con 1  
agrupación y 1  
variante.

Yuto-nahua  
Cuenta con 11  
agrupaciones y 59  
variantes

Cochimí-yumana  
Cuenta con 5  
agrupaciones y 5  
variantes.

Seri  
Cuenta con 1  
agrupación y 1  
variante.

Oto-mangue  
Cuenta con 18  
agrupaciones y 220  
variantes.



Aplico y reflexiono

### Comentario

En esta actividad individual, los estudiantes leerán en voz alta el texto que se propone a continuación y después redactarán un comentario acerca de la importancia de la diversidad lingüística para la humanidad. Es importante que el comentario tenga la estructura de un texto argumentativo: título, problema que se presenta, tesis, argumento y conclusión. Al finalizar, comentarán los resultados en grupo. Este tipo de ejercicios les permite reflexionar sobre sus ideas y expresarlas con orden.

### Actividades

- A** Lee el siguiente texto y luego escribe un comentario sobre la importancia de la diversidad lingüística para la humanidad. Toma en cuenta la estructura que se debe usar en la redacción de un comentario.

#### Lenguas

Las lenguas diversas dan distintos significados a las. Uno de los elementos fundamentales de las culturas es la lengua: una de las más grandes creaciones humanas. La lengua es parte de la cultura porque expresa, entre otras cosas, los significados que los

hablantes, a lo largo de innumerables generaciones, han dado a las cosas. Cada cultura distinta da significados diferentes a las mismas cosas.

Por ejemplo, en hñähñu (lengua indígena que se habla en los estados de México, Hidalgo y Querétaro), zänä (luna) significa “la virgen de los cielos”. En maya tseltal, lengua indígena que se habla en Chiapas, metik (luna) significa “madre”. En zapoteco, lengua indígena de Oaxaca, beeu’ (luna) significa “mujer enamorada”. En algunas de las lenguas indígenas de la selva amazónica, la luna, que guía a los pueblos de esta región en sus incursiones de pesca nocturna, es una palabra de género masculino.

Tomado de: <https://eib.sep.gob.mx/isbn/970814178X.pdf>

#### Estructura del comentario

Título	Debe ser atractivo y mencionar el tema.
Problema	Escribe qué ocurre con las lenguas en México.
Tesis	Anota si es importante o no rescatar la diversidad lingüística.
Argumento	Demuestra por qué tienes la razón y da una prueba irrefutable.
Conclusión	Reafirma tu tesis.

### Cierre

Se pedirá a cada estudiante que piense en una palabra de origen prehispánico que usemos cotidianamente. No se vale repetir.

## A Aprendizajes que se refuerzan

- Identifica las características y la función de un informe de investigación.



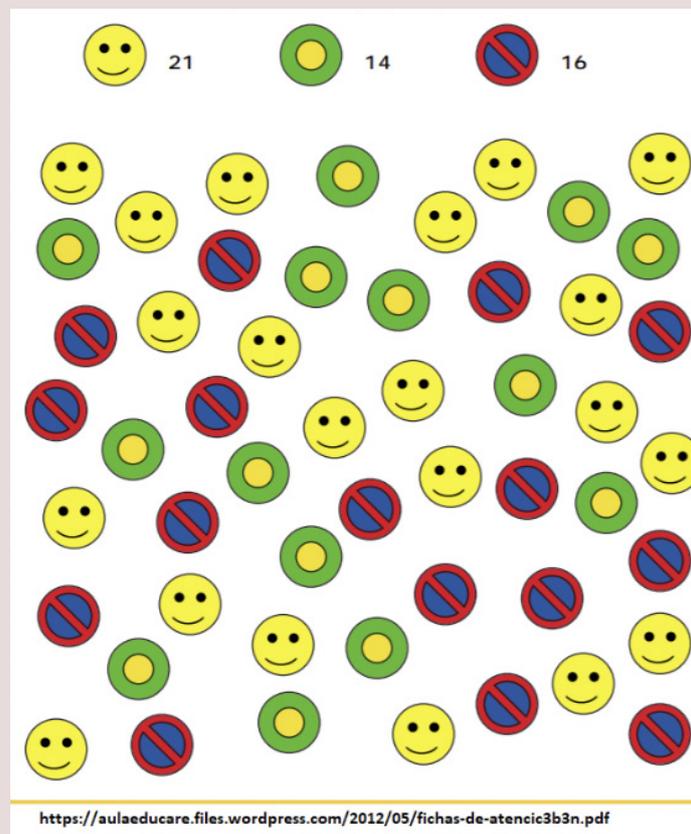
### Me desafío

### Cuenta y agrupa

Este ejercicio individual. Además de medir el nivel de atención de los alumnos, propicia que se concentren y los prepara para iniciar la sesión.

### Actividades

- A** Cuenta cuántas figuras hay de cada una.



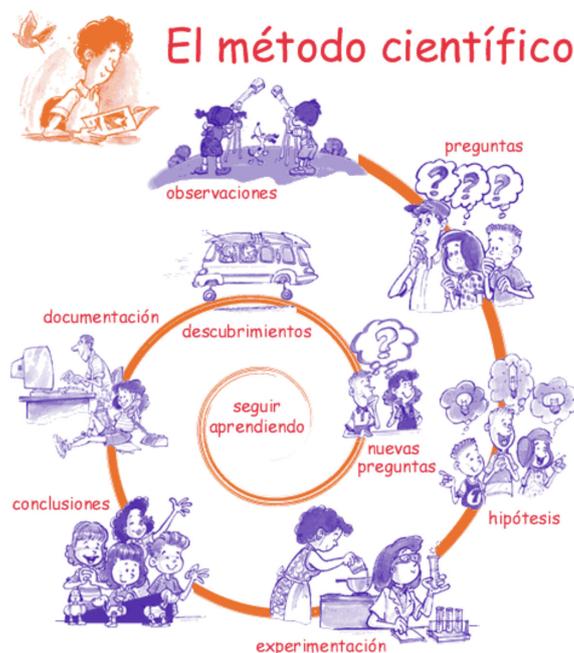
Si tuviste de 47 a 51 aciertos, tu atención es excelente.



Explico y recuerdo

## Ordenando el procedimiento

Para esta actividad grupal, el docente anotará en el pizarrón los pasos del método científico en desorden; luego, pedirá a los estudiantes que lo ordenen y expliquen en qué consiste cada paso. Más importante todavía: deberán explicar cuál es la relación entre el primer ejercicio y el método científico. Al final se explicará el último punto, relacionado con la divulgación de los conocimientos.



Tomado de: <https://i.pinimg.com/564x/f7/c0/45/f7c0451140622f8941b2d4062fa297c0.jpg>

## Actividades

- A Ayuda a tu grupo a ordenar los pasos del método científico que el docente anotó en el pizarrón.



Exploro e intento

## Lectura robada

Se hará una dinámica de “lectura robada”. Un estudiante comenzará a leer y, en cualquier momento, otro de sus compañeros seguirá leyendo. Al final, el docente les hará preguntas para asegurarse de que el grupo haya comprendido el tema.

## Actividades

- A Se leerá de forma grupal el siguiente texto. Pon atención para que participes en la lectura.

Los **textos expositivos** tratan temas de forma objetiva, sin emitir opiniones, para dar a conocer una serie de datos o hechos. Su propósito es transmitir información y divulgar los resultados de investigaciones científicas.

Cuando se presentan dichos resultados, generalmente se redacta un informe científico. El **informe científico** es un documento cuyo objetivo es dar a conocer de forma clara, ordenada y lógica un tema o evento que haya ocurrido. En él se debe precisar el proceso experimental que llevó a las conclusiones y los descubrimientos que se presentan.

Este tipo de informe sirve, en particular, para comunicar a científicos de un área específica el resultado de las investigaciones. Los resultados usualmente se acompañan de tablas, gráficas o diagramas que ayudan a entender los resultados. El lenguaje usado debe ser sencillo.

El informe científico se compone de los siguientes elementos:

**Índice.** Lista organizada en artículos, capítulos, apartados, etcétera. Debe estar numerada.

**Título.** Tema del que trata el informe.

**Introducción.** Propósito de la investigación. Se muestra para qué se desarrolló el trabajo y se incluyen las preguntas que lo motivaron.

**Resumen.** Pequeña descripción del informe, para que, antes de leerlo, el lector anticipe si será de su interés o no.

**Marco teórico.** Incluye una revisión de literatura sobre el tema y la definición de los conceptos que se utilizarán.

**Contenido.** Es el elemento central y debe incluir lo siguiente: lista de materiales y cantidades que se usaron en el experimento; procedimiento o pasos que se siguieron; y registro de resultados (cuadros comparativos, gráficas, diagramas, tablas, etcétera).

**Metodología.** Describe cómo se llevó a cabo el trabajo de investigación. Esto le dará validez ante la comunidad científica.

**Resultados.** Resume los hallazgos obtenidos en relación con los objetivos que se habían planteado.

**Conclusiones.** Preguntas y respuestas que surgen después del estudio de los datos. Para finalizar, se determina si se confirmó o no la hipótesis planteada.

**Bibliografía.** Enlista las fuentes de información consultadas, como libros, revistas, documentales y otras referencias que hayan servido de apoyo para la investigación, la elaboración de la introducción y la interpretación de los resultados.

Los informes científicos también forman parte de los trabajos escolares que te pueden solicitar cuando haces una práctica o un proceso de investigación en el laboratorio. Cuando el informe es académico, debe contar con los siguientes rubros:

Tema	El punto del estudio.
Objetivo	Lo que se quiere lograr.
Introducción	Menciona las teorías que se van a demostrar (marco teórico).
Materiales	Lista de herramientas e instrumentos que se usarán.
Desarrollo	Registra el procedimiento, paso a paso.
Conclusiones	Resume el resultado del experimento (o la práctica) y las observaciones personales.
Bibliografía	Enlista las revistas, los libros, los folletos y las páginas de internet que se consultaron.



Aplico y reflexiono

Práctica de lavado de manos

Para esta actividad grupal, el docente indicará que se hará una práctica para demostrar cómo lavarse correctamente las manos. Explicará los cuidados que debemos tener a la luz de la pandemia de COVID-19.

Pedirá a los estudiantes tomar nota de los procedimientos y después mostrará los pasos para un lavado correcto de manos. También precisará los materiales que se requieren. Después de la práctica, escribirán un informe de resultados.

Esta actividad les permitirá seguir procedimientos y comunicar los resultados de las investigaciones.



Moja las dos manos con **agua**



Coge **jabón** líquido en abundancia



Frota bien las **palmas** entre sí



Entrelaza las manos para limpiar bien el **espacio entre los dedos**



Frota el **dorso de la mano** contra la palma de la otra, entrelazando los dedos



Cierra la mano y frota el **dorso de los dedos** con la palma de la otra



Frota los **pulgares** haciendo movimientos rotatorios con la palma de la otra mano



Frota los **dedos** y las **uñas** con la palma de la otra mano



Frota las **muñecas**



Enjuágate bien con **agua** y **sécate** las manos con papel de un solo uso

Actividades

- A Después de la práctica “Lavado correcto de manos”, escribe un informe de resultados según el formato que se presenta a continuación.

Tema	
Objetivo	
Introducción	
Materiales	
Desarrollo	
Conclusiones	
Bibliografía	

Cierre

Reflexionen sobre los usos del informe científico.

## A Aprendizajes que se refuerzan

- Valora la diversidad lingüística y cultural de México.



### Me desafío

## Soldaderas

En esta actividad individual, los estudiantes deberán identificar los nombres de cuatro soldaderas de la Revolución mexicana. El objetivo es atraer la atención de los estudiantes y que se empiecen a familiarizar con el tema de la sesión.

## Actividades

- A** Se conoce como soldaderas a las mujeres que participaron en la lucha armada durante la Revolución mexicana. Con frecuencia, las soldaderas aparecen como los personajes principales de los corridos de la época. En el siguiente ejercicio, deberás encontrar los nombres de cuatro de estas valientes mujeres, escondidos en las flores que se muestran a continuación. Para ello, deberás escribir en el centro de cada flor la sílaba necesaria para identificarlos. Después, deberás anotar el nombre de la soldadera debajo de la flor correspondiente.



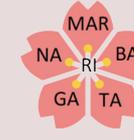
Adelita



Ramona



Carmen



Margarita



### Explico y recuerdo

## Completa versos

Esta actividad es individual. Los estudiantes completarán el texto con las vocales que faltan y, después, señalarán si se trata de un refrán, un pregón, un corrido, una copla o un dicho popular. El objetivo es identificar qué saben los estudiantes acerca del tema.

- A** ¿Sabes qué es un refrán, un corrido, una copla, un pregón o un dicho popular? ¿Alguna vez has escuchado alguno?
- B** El siguiente texto está incompleto, pues le faltan algunas vocales. Complétalo e identifica de qué tipo de relato lírico se trata. Las opciones de respuesta son todos los relatos líricos que se mencionan en la primera pregunta.

Si buscas al tecolote,  
en el monte lo has de hallar;  
al paso de media noche  
empieza a cucurruquear.

ES UNA COPLA

Extraído de: <https://www.apoyo-primaria.com/2015/04/coplas-de-animales-espanol-lecturas-2do.html>



Exploro  
e intento

### Mapa conceptual

Esta actividad individual consiste en que los estudiantes lean el texto y elaboren un mapa conceptual a partir de las ideas clave. El objetivo es que desarrollen la habilidad de seleccionar y organizar información.

### Actividades

A

Lee detenidamente el texto siguiente. Subraya las ideas clave y elabora un mapa conceptual a partir de éstas.

### Lírica tradicional

La lírica es un género literario que se caracteriza por la expresión de emociones, sentimientos o ideas. La lírica tradicional se refiere a la diversidad de expresiones poéticas creativas que se pueden encontrar a lo largo y ancho del territorio nacional. Generalmente, este tipo de lírica se transmite de generación en generación mediante la tradición oral. Se desconoce a los autores de dichas frases o composiciones y, por tanto, se consideran anónimas. Con frecuencia, las expresiones de la lírica tradicional pasan a ser textos escritos, pero se intenta conservar la originalidad y la peculiaridad sonora de la lengua hablada.

La lírica tradicional se caracteriza por hacer referencia a sentimientos, experiencias o sucesos que ocurrieron en determinados lugares y épocas, o que fueron experimentados por algún grupo social en particular. Los temas de la lírica tradicional son variados: pueden relatar una historia de amor o desamor; narrar las experiencias cotidianas o las costumbres de un lugar; o tratar cuestiones laborales, sentimientos patrióticos u otros temas relacionados con la cultura popular mexicana. Entre las expresiones de lírica tradicional de nuestro país, destacan las siguientes:

**Refranes.** Son frases cortas que expresan una reflexión, una crítica, un consejo o una moraleja. Ejemplo:

El amor, para que dure, debe ser disimulado.

**Coplas.** Son canciones que se caracterizan por tener estrofas de cuatro versos, de los cuales el segundo y el cuarto tienen una coincidencia sonora que se expresa como una rima asonante.

Ejemplo:

El cielo por las lagunas  
se mete siempre a beber,  
unos caballos lo encuentran  
y se lo beben a él.

**Pregones.** En la época colonial surgieron los pregoneros, personas que difundían de manera oral y rítmica las noticias, los eventos, la venta de mercancías o las actividades que llevaría a cabo el ayuntamiento de la ciudad. Estos anuncios o pregones podían estar escritos en verso o en prosa, pero el pregonero determinaba el ritmo al gritarlos.

Ejemplo:

¡Ay, madre de Dios, el cacahuate cocido que vendo yo!  
¡Que viene directo del comalito el cacahuatito, sí, señor!

Extraído de: [https://www.ejemplosde.com/52-conocimientos\\_generales/1841-ejemplos\\_de\\_pregones.html](https://www.ejemplosde.com/52-conocimientos_generales/1841-ejemplos_de_pregones.html)

**Calaveras.** Son poemas con una estructura libre, llenos de creatividad y humor, en los que el personaje principal es la muerte. Se tratan temas diversos y se suele criticar o hacer burla a los personajes o las situaciones que se retratan.

Ejemplo:

Con dirección en mano  
y esperando contar con suerte,  
buscando su próxima víctima  
andaba la muerte.

Extraído de: <https://www.pinterest.com.mx/pin/302726406195373308/>

**Corridos.** Son composiciones musicales que narran sucesos cotidianos que ocurren en un lugar y un contexto determinados. Se caracterizan por estar escritos en estrofas de cuatro o seis versos.

Ejemplo:

Si Adelita se fuera con otro,  
la seguiría por tierra y por mar.  
Si por mar en un buque de guerra,  
si por tierra en un tren militar.

*Antonio Del Río Armenta*

**Dichos populares.** Son expresiones características de una comunidad o localidad y, frecuentemente, hacen referencia a sucesos cotidianos o representativos de dicho lugar. A diferencia de los refranes, en los dichos populares se usan figuras literarias como la metáfora o la ironía, y no contienen moralejas.

Ejemplo:

Al buen entendedor, pocas palabras.



Aplico y reflexiono

### Completa y redacta

En esta actividad individual, los estudiantes completarán algunos ejemplos de la lírica tradicional y escribirán uno propio con la finalidad de que se expresen de diversas maneras.

### Actividades

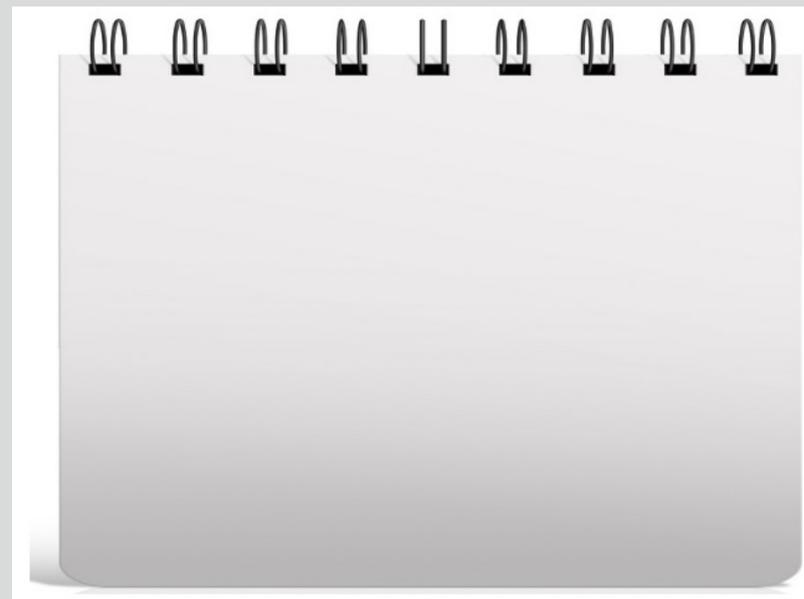
**A** Completa los siguientes refranes.

- Más vale pájaro en mano **que ver un ciento volando**.
- Cada oveja **con su pareja**.
- Amigo en la adversidad **es amigo de verdad**.
- En boca de mentiroso, **lo cierto se hace dudoso**.
- El que con lobos anda **a aullar se enseña**.
- Agua que no has de beber, **déjala correr**.

**B** Escribe tres pregones que hayas escuchado.

Las respuestas pueden variar de acuerdo con lo que cada estudiante haya escuchado y le resulte familiar. Por ejemplo, pueden anotar los pregones del tamalero, del panadero o de quienes venden en plazas y tianguis.

**C** Si tuvieras algún oficio, ¿cuál sería? Si tuvieras que vender algo, ¿qué sería? Imagina que vas a anunciar tus servicios o vender algo. Escribe un pregón para atraer clientes.



## Cierre

**A** Indica en cada inciso de qué tipo de texto se trata.

1. No hay que buscarle la quinta pata al gato.	<b>Refrán</b>
2. Paloma blanca, piquito de oro, que con tus alas volando vas, pasas los montes, pasas los ríos, pasas las olas del ancho mar.	<b>Copla</b>
3. ¡Tamaaaaaales! ¡De mole, de chile... de chile y de azúcar...!	<b>Pregón</b>
4. Nada rima con la pena con motivo de tu muerte y, aunque rime con la pena, tu figura yace.	<b>Calavera</b>
5. En lo alto de la abrupta serranía, acampado se encontraba un regimiento y una novia que valiente los seguía, locamente enamorada del sargento.	<b>Corrido</b>

## 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 mo-

mento 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 Segundo 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	1.º de secundaria	2.º de secundaria
<b>Eje temático</b>	<b>Sentido numérico y pensamiento algebraico</b>	
Tema	Números racionales expresados en su forma fraccionaria y decimal	Multiplicación de fracciones y decimales positivos

Aprendizaje esperado	Convierte fracciones decimales a notación decimal y viceversa.	Resuelve problemas que implican efectuar multiplicaciones o divisiones con expresiones algebraicas.
Actividad eje	Comparación de cantidades fraccionarias y decimales	

<b>Sesión 2</b>	<b>1.º de secundaria</b>	<b>2.º de secundaria</b>
<b>Eje temático</b>	<b>Sentido numérico y pensamiento algebraico</b>	
Tema	Resolución de problemas con números enteros positivos y negativos	Multiplicación y división de números con signo
Aprendizaje esperado	Resuelve problemas de suma y resta con números enteros, fracciones y decimales positivos y negativos.	Resuelve problemas aditivos con monomios y polinomios.
Actividad eje	Suma y resta de números positivos y negativos	

<b>Sesión 3</b>	<b>1.º de secundaria</b>	<b>2.º de secundaria</b>
<b>Eje temático</b>	<b>Sentido numérico y pensamiento algebraico</b>	
Tema	División de números racionales	División de fracciones y decimales positivos
Aprendizaje esperado	Resuelve problemas de multiplicación con fracciones y de división con decimales.	Resuelve problemas que implican efectuar multiplicaciones o divisiones de números con signo.
Actividad eje	División con decimales	

<b>Sesión 4</b>	<b>1.º de secundaria</b>	<b>2.º de secundaria</b>
<b>Eje temático</b>	<b>Sentido numérico y pensamiento algebraico</b>	
Tema	Proporcionalidad directa	Proporcionalidad inversa
Aprendizaje esperado	Calcula valores faltantes en problemas de proporcionalidad directa, con constante natural, fracción o decimal.	Calcula valores faltantes en problemas de proporcionalidad directa, con constante natural, fracción o decimal (incluyendo tablas de variación).
Actividad eje	Análisis de la regla de tres	

<b>Sesión 5</b>	<b>1.º de secundaria</b>	<b>2.º de secundaria</b>
<b>Eje temático</b>	<b>Forma, espacio y medida</b>	
Tema	Criterios de congruencia de triángulos	Ángulos interiores de triángulos y paralelogramos
Aprendizaje esperado	Analiza la existencia de unicidad de triángulos y cuadriláteros, y determina y usa criterios de congruencia de triángulos.	Justifica la suma de los ángulos internos de cualquier triángulo o polígono y utiliza esa propiedad en la resolución de problemas.
Actividad eje	Congruencia de triángulos	

<b>Sesión 6</b>	<b>1.º de secundaria</b>	<b>2.º de secundaria</b>
<b>Eje temático</b>	<b>Forma, espacio y medida</b>	
Tema	Cálculo de perímetros y áreas usando fórmulas	Áreas de figuras compuestas

Aprendizaje esperado	Calcula el perímetro de polígonos y el círculo, y el área de triángulos y cuadriláteros desarrollando y aplicando fórmulas.	Resuelve problemas en los que sea necesario calcular cualquiera de las variables de las fórmulas para obtener el volumen de cubos, prismas y pirámides.
Actividad eje	Perímetro y área	

<b>Sesión 7</b>	<b>1.º de secundaria</b>	<b>2.º de secundaria</b>
<b>Eje temático</b>	<b>Forma, espacio y medida</b>	
Tema	Volumen de prismas	Volumen de prismas y pirámides
Aprendizaje esperado	Calcula el volumen de prismas cuya base sea un triángulo o un cuadrilátero, desarrollando y aplicando fórmulas.	Resuelve problemas en los que sea necesario calcular cualquiera de las variables de las fórmulas para obtener el volumen de cubos, prismas y pirámides.
Actividad eje	Volumen de prismas	

<b>Sesión 8</b>	<b>1.º de secundaria</b>	<b>2.º de secundaria</b>
<b>Eje temático</b>	<b>Manejo de la información</b>	

Tema	Medidas de tendencia central y rango	Media ponderada
Aprendizaje esperado	Usa e interpreta las medidas de tendencia central (moda, media aritmética y mediana) y el rango en un conjunto de datos.	Resuelve problemas que implican calcular, interpretar y explicitar las propiedades de la media y la mediana.
Actividad eje	Datos estadísticos	

## A Aprendizajes que se refuerzan

- Conoce los números racionales expresados en su forma fraccionaria y decimal.



### Me desafío

## Reto emoji

El estudiante identificará refranes a partir de series de imágenes.

## Actividades

- A** Observa las siguientes series de emojis y adivina cuál es el refrán que cada una representa.



Agua que no has de beber, déjala correr.



Con dinero baila el perro.



Del plato a la boca se cae la sopa.



Camarón que se duerme se lo lleva la corriente.



El león no es como lo pintan.



Perro que ladra no muerde.



### Explico y recuerdo

## Crucigrama

El estudiante elaborará un crucigrama con los conceptos que recuerde.

## Actividades

- A** Lee las oraciones que se presentan a continuación y escribe el concepto matemático que cada una describe. Recuerda: la respuesta correcta es una sola palabra.
- B** Elabora un crucigrama con las respuestas.
- Es parte de un entero: **FRACCIÓN**
  - Indica las partes que se toman de un entero: **NUMERADOR**
  - Indica las partes en que está dividido el entero: **DENOMINADOR**
  - Cantidad separada por un punto: **DECIMAL**
  - Es la parte que no ha sido dividida: **ENTERO**
  - Dos cantidades que valen lo mismo son: **EQUIVALENTES**



Exploro  
e intento

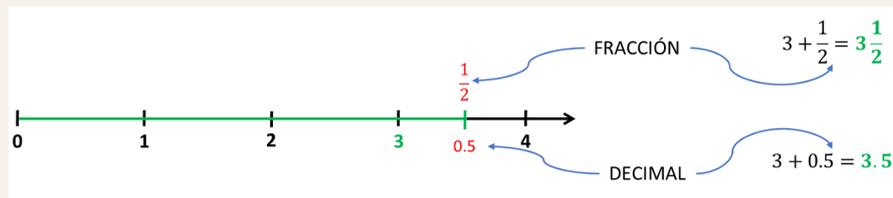
### Comparación de cantidades fraccionarias y decimales

Se presentará el tema a los estudiantes para que puedan identificar cantidades —en su forma fraccionaria y decimal— en la recta numérica.

#### Actividades

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

La recta numérica es una línea en la que suelen graficarse los números enteros como puntos separados por una distancia uniforme. Aunque no es tan común que los números racionales (fraccionarios y decimales) se escriban ahí, en algunas ocasiones la recta numérica está dividida entre una unidad y otra. Estas divisiones son fracciones o decimales.



Para determinar si un número fraccionario es mayor o menor que otro, o simplemente ubicarlo en la recta numérica, conviértelo a decimal. Para ello, divide el numerador entre el denominador. Por ejemplo, veamos cuál de los dos números siguientes es mayor:

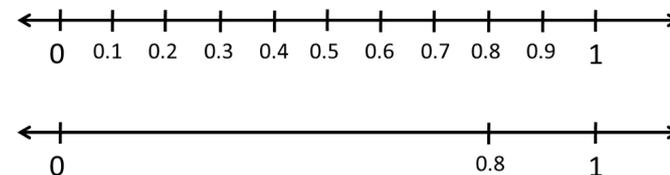
$$\frac{15}{120} \text{ o } \frac{1}{8}$$

$$\frac{15}{120} = 0.125 \text{ y } \frac{1}{8} = 0.125$$

$$\frac{15}{120} = \frac{1}{8}$$

Para ubicar cantidades decimales en la recta numérica, se divide la distancia que hay entre dos enteros en 10 o 100 partes, según corresponda. Por ejemplo:

$$\frac{4}{5} = 0.8$$





**Aplico y reflexiono**

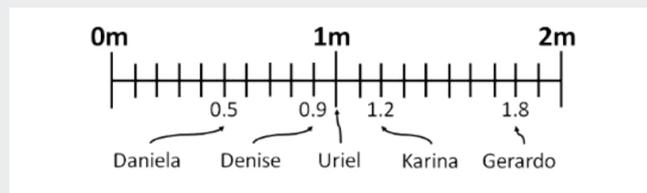
Se harán ejercicios para reforzar el conocimiento, ubicar números en la recta numérica y comparar números racionales.

**Actividades**

**A** Lee con atención los casos y sigue las indicaciones.

1. La abuela anotó las estaturas aproximadas de sus nietos tomando como referencia la altura de una puerta de 2 m. Karina midió 1.2 m, Denise 0.9, Gerardo 1.8, Daniela 0.5 y Uriel 1.0.

- Dibuja una recta numérica.
- Ubica en la recta las estaturas de cada nieto.

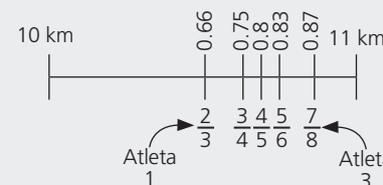


- ¿Cuál de los nietos es el mediano?

**Respuesta: Uriel**

2. En la clase de atletismo, el entrenador indicó a los atletas que debían correr más de 10 km durante 30 minutos. Registró la distancia que cada atleta recorrió a partir del kilómetro 10: atleta uno  $\frac{2}{3}$ , atleta dos  $\frac{4}{5}$ , atleta tres  $\frac{7}{8}$ , atleta cuatro  $\frac{5}{6}$  y atleta cinco  $\frac{3}{4}$ .

- Dibuja una recta numérica que vaya del kilómetro 10 al 11.
- Ubica en la recta la distancia que recorrió cada atleta a partir de los 10 km.



- ¿Qué atleta recorrió una distancia mayor?

**Respuesta: Atleta 3**

- ¿Qué atleta recorrió una distancia menor?

**Respuesta: Atleta 1**

**B** Convierte las siguientes fracciones en decimales.

$\frac{4}{6} = 0.66$	$\frac{5}{9} = 0.55$	$\frac{11}{8} = 1.375$	$\frac{3}{7} = 0.4285\dots$	$\frac{15}{12} = 1.25$	$\frac{7}{14} = 0.5$
----------------------	----------------------	------------------------	-----------------------------	------------------------	----------------------

**C** Ordena de menor a mayor las fracciones del ejercicio anterior.

$\frac{3}{7}$	$\frac{7}{14}$	$\frac{5}{6}$	$\frac{4}{6}$	$\frac{15}{12}$	$\frac{11}{8}$
---------------	----------------	---------------	---------------	-----------------	----------------

## Cierre

Se sugiere leer el poema siguiente:

### La fracción

Mi nombre sugiere parte  
del todo, que es la unidad;  
y una rayita comparte  
mi total integridad.

Mas si el denominador  
es el número más chico,  
es impropia la fracción  
que ilustra lo que te explico.

Llevo un número ubicado  
en mi parte superior,  
el primero en ser nombrado,  
ése es el numerador.

Si ambos números se igualan,  
indican totalidad;  
la fracción así formada,  
representa la unidad.

Y debajo de la raya,  
justo en su lado inferior,  
el número que allí vaya  
es el denominador.

Las fracciones propias son  
menores que la unidad  
y cada impropia es mayor,  
¡certeza y veracidad!

Si el numerador es menor  
que el denominador, acaso;  
un ejemplo ilustrador  
de fracción propia es el caso.

Las matemáticas son  
exactitud y realidad,  
virtualidad y precisión,  
¡es la absoluta verdad!

## A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas con números enteros positivos y negativos.

### Material

- Gis o cinta adhesiva de color



### Me desafío

### Salta pa'tras

Los estudiantes relacionarán el concepto de bajar (o marea baja) con movimientos hacia atrás y el concepto de pleamar (o marea alta) con movimientos hacia adelante.

### Actividades

- A** Haz la siguiente actividad grupal.

Se traza una línea en el piso con gis o cinta adhesiva. Conservando la sana distancia, los estudiantes se colocan en fila y de manera lateral sobre la línea, que representa el nivel del mar. Cuando el docente diga "pleamar" o "bajamar" los estudiantes saltarán hacia adelante o hacia atrás de la línea, respectivamente. Esta actividad se repite cuatro o cinco veces.



### Explico y recuerdo

### Pleamar y bajar

Los estudiantes relacionarán los movimientos de la actividad anterior con la suma y la resta de números negativos y positivos.

### Actividades

- A** Haz la siguiente actividad grupal.

Al igual que en la actividad anterior, los estudiantes se colocan en fila, conservando la sana distancia, y de manera lateral sobre la línea. Deberán desplazarse en la dirección correcta el número de pasos que indique el docente. Éste dirá un número acompañado de las palabras "pleamar" o "bajamar", que indicarán si el número es positivo o negativo, respectivamente, y hacia dónde deben hacerse los desplazamientos. Por ejemplo, si el docente dice "bajamar 5", los estudiantes deberán dar cinco pasos hacia atrás, dado que "bajamar 5" significa  $-5$ . La actividad se repite cuatro o cinco veces. Al terminar, se cuenta a cuántos pasos quedaron los estudiantes del punto inicial y se relaciona la actividad con el tema de estudio: la suma y la resta de números positivos y negativos.



Exploro  
e intento

### Suma y resta de números positivos y negativos

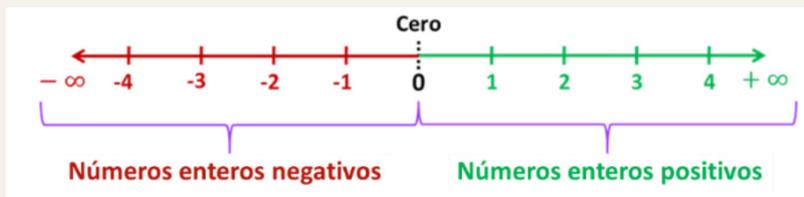
Se presentará el tema a los estudiantes para que entiendan la importancia de los signos positivo y negativo en las sumas y las restas.

### Actividades

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

La recta numérica nos puede ayudar a visualizar la suma y la resta de números enteros. Cuando las unidades en su valor absoluto (sin signo) se “desplazan” hacia la derecha, significa que se hizo una suma; cuando se desplazan a la izquierda, significa que se hizo una resta.

Recuerda la posición de los números en la recta numérica: cuando son positivos están a la derecha del cero y cuando son negativos están a la izquierda. En general, los números positivos se escriben sin su signo a menos que estén en una operación de resta.



- Para sumar números con el mismo signo positivo o negativo, se suman los valores absolutos y al resultado se antepone el signo de los sumandos.

$(+) + (+)$	$(9) + (4) =$	$9 + 4 = 13$
$(-) + (-)$	$(-9) + (-4) =$	$-9 - 4 = -13$

- Para restar un número (sustraendo) de otro número (minuendo) con signos iguales positivos, se determina directamente la diferencia y se antepone el signo del número de mayor valor absoluto.

$(+) - (+)$	$(9) - (4) =$	$9 - 4 = 5$
	$(4) - (9) =$	$4 - 9 = -5$

- Para restar un número de otro número con signos iguales negativos, se cambia el signo del sustraendo, se hace la operación y se antepone el signo del número de mayor valor absoluto.

$(-) - (-)$	$(-9) - (-4) =$	$-9 + 4 = -5$
-------------	-----------------	---------------

- Para restar cantidades con signos diferentes, se cambia el signo del sustraendo, se hace la operación y se antepone el signo del número de mayor valor absoluto.

$(+) - (-)$	$(9) - (-4) =$	$9 + 4 = 13$
	$(4) - (-9) =$	$4 + 9 = 13$
$(-) - (+)$	$(-9) - (4) =$	$-9 - 4 = -13$
	$(-4) - (9) =$	$-4 - 9 = -13$

- Para sumar cantidades con signos diferentes, se restan los valores absolutos del número menor al número mayor y al resultado se antepone el signo del número de mayor valor absoluto.

Signos	Ejemplos	Valores absolutos	Resultado con signo de mayor valor
$(+) + (-)$	$(9) + (-4) =$	$(9) - (4) = 5$	$9 - 4 = 5$
	$(4) + (-9) =$	$(4) - (9) = 5$	$4 - 9 = -5$
$(-) + (+)$	$(-9) + (4) =$	$(9) - (4) = 5$	$-9 + 4 = -5$
	$(-4) + (9) =$	$(4) - (9) = 5$	$-4 + 9 = 5$



### Aplico y reflexiono

Los estudiantes harán algunos ejercicios para practicar la suma y la resta de números positivos y negativos.

### Actividades

- A** Lee con atención los casos siguientes y responde las preguntas.

1. El operador de un elevador registró el número de pisos que éste subió y bajó en varias ocasiones para llegar de la planta baja hasta el piso 9. Si en total se hicieron 5 movimientos (2 de bajada y 3 de subida), ¿qué operación podría indicar la cantidad de pisos que el elevador subió y bajó en cada movimiento?

**Respuesta opcional:  $0 + 7 - 4 + 5 - 6 + 7$**

2. Una empresa registró la entrada de 1,354 celulares y 1,586 tabletas al almacén. Sin embargo, una semana después un sismo dañó parte de los equipos, por lo que se registraron  $-571$  celulares y  $-942$  tabletas. Posteriormente, entraron al almacén 28 celulares y 45 tabletas. ¿Cuántos celulares y tabletas funcionales hay en el almacén?

**Respuesta: 811 celulares y 689 tabletas.**

- B** Resuelve las siguientes operaciones.

$-22 + 75 = \mathbf{53}$	$17 - 49 = \mathbf{-32}$	$(-13) + (-12) = \mathbf{-25}$	$6,934 - 9,312 = \mathbf{-2,378}$
$95 - 66 = \mathbf{29}$	$-55 + 10 = \mathbf{-45}$	$-74 - (-18) = \mathbf{-56}$	$(-28) + (-32) = \mathbf{-60}$

## A Aprendizajes que se refuerzan

- Resuelve problemas de división con decimales.

### Material

- Por equipo, 2 juegos de las letras del abecedario en tarjetas



### Me desafío

## El reloj

Los estudiantes formarán equipos imaginarios según las indicaciones del docente.

### Actividades

- A** Pon atención a las indicaciones para llevar a cabo la siguiente actividad grupal.

Los estudiantes se numerarán para saber cuántos son y el número final se anotará en el pizarrón. Luego, el docente cantará: “El reloj marca las horas sin parar, sin parar, y nos dice a todas horas a estudiar, a estudiar. El reloj marca las...”. En ese momento, mencionará un número del 1 al 12 y los estudiantes deberán hacer la operación necesaria para integrar equipos imaginarios.

Tendrán que anotar cuántos equipos completos se formarían y, en dado caso, cuántos estudiantes se quedarían sin equipo. La dinámica se repite cinco veces. En cada ronda, el docente registrará las respuestas de los estudiantes en el pizarrón o donde considere pertinente.



### Explico y recuerdo

## La palabra secreta

Los estudiantes llevarán a cabo la actividad grupal que indique el docente.

### Actividades

- A** Sigue las indicaciones del docente para hacer esta actividad.

El docente entregará a cada estudiante dos juegos de tarjetas con las letras del abecedario. Con ellas, los estudiantes deberán formar una palabra secreta que solamente el docente conocerá. Ganará el estudiante que forme primero la palabra con las pistas que dé el docente y saltará tres veces de felicidad. Si faltan letras para formar la palabra, los estudiantes deberán usar su imaginación para solucionar el problema. Las palabras secretas deberán estar relacionadas con el tema.

Pistas:

- Es una operación que ayuda a repartir cosas (división).
- En una cantidad, es la parte que no es entera (decimal o fracción).
- Nombre del elemento de la división que se divide (dividendo).
- Resultado de la división (cociente).
- Nombre completo del símbolo que separa el valor entero del decimal (punto decimal).



Exploro  
e intento

### División con decimales

Se expondrá el tema a los estudiantes para que comprendan la importancia de la división de números racionales en su forma decimal.

### Actividades

**A** Analiza la información que se presenta a continuación.

**Dividir** es el resultado de descomponer o repartir un total o un todo (cantidad, objeto, número, etcétera) en partes iguales. Los elementos de la división son el **dividendo** (la cantidad que se va a dividir), el **divisor** (el número de partes en que se va a dividir el dividendo), el **cociente** (el resultado) y el **residuo** (o el resto, es decir, lo que queda que no se puede dividir en cantidades enteras).

Para hacer el cálculo de manera adecuada, se debe identificar el papel de cada término de la división (dividendo y divisor). Por ejemplo:

$$11 \div 2 \rightarrow 11 \text{ entre } 2 \quad \frac{11}{2} \rightarrow \begin{array}{c} \text{Dividendo} \\ \hline \text{Divisor} \end{array} \quad \begin{array}{c} \text{Cociente} \\ \text{Divisor} \overline{) \text{Dividendo}} \\ \text{Residuo} \end{array} \quad 2 \overline{) 11} \begin{array}{c} 5 \\ 1 \end{array}$$

Para dividir cantidades decimales, observa el ejemplo.

$$4.5 \overline{) 95.897}$$

Sigue los siguientes pasos:

1. Cuenta los decimales del divisor.
2. Ubica el punto decimal del dividendo y "recórrelo" a la derecha tantos lugares como decimales tenga el divisor.
3. Elimina el punto del divisor y coloca un punto en el área del cociente exactamente a la altura del punto del dividendo.
4. Haz la división.

$$\begin{array}{c} 4.5 \overline{) 95.897} \\ \uparrow \\ 4.5 \overline{) 95.897} \\ \uparrow \\ 4.5 \overline{) 958.97} \end{array} \quad \rightarrow \quad \begin{array}{r} 21.31 \\ 45 \overline{) 958.97} \\ \underline{058} \\ 139 \\ \underline{047} \\ 02 \end{array}$$



**Aplico y reflexiono**

El estudiante resolverá algunos ejercicios de división de cantidades decimales.

**Actividades**

**A** Resuelve los siguientes ejercicios.

1. Jaqueline compró 3.75 kg de cera para elaborar cirios. Si cada cirio requiere 0.350 kg de cera, ¿para cuántos cirios completos le alcanzará la cera que compró?

**Respuesta: 10**

2. Seis amigos se repartieron \$245,897.40. ¿Cuánto dinero le tocó a cada uno?

**Respuesta: \$40,982.9**

3. Con un pedazo de oro que pesa 679.426 gramos se harán hojuelas de 13.57 gramos. ¿Cuántas hojuelas completas se harán?

**Respuesta: 50**

4. Jazmín usa en promedio 38.75 barras de surimi para el sushi que prepara en un día. Si cada rollo de sushi lleva 0.62 barras de surimi, ¿cuántos rollos salen en total?

**Respuesta: 62.5**

5. Roque construyó un rehilete. Si para las orillas compró 126.36 cm de madera y usó 21.06 cm en cada lado, ¿cuántos lados tiene el rehilete?

**Respuesta: 6**

**B** Escribe dos formas numéricas de expresar las siguientes operaciones. En cada caso, anota los nombres de los elementos de la división.

1. Ciento veinticinco entre tres:

**Respuesta:**  $\frac{125 \rightarrow \text{dividendo}}{3 \rightarrow \text{divisor}}$ ;  $\text{dividendo} \rightarrow 125 \div 3 \leftarrow \text{divisor}$

2. Si hay ocho naranjas para diez niños, ¿cuánto le toca a cada uno?

**Respuesta:**

Cociente →	0.80	
Divisor →	10   8	← Dividendo
	80	
	00	

$$\frac{8 \rightarrow \text{dividendo}}{10 \rightarrow \text{divisor}} = \frac{8}{10} = 0.80 \rightarrow \text{cociente}$$

## **A** Aprendizajes que se refuerzan

- Calcula valores faltantes en problemas de proporcionalidad directa.



### Me desafío

## Teléfono descompuesto

Los estudiantes harán letras con el cuerpo para formar la palabra “porcentaje”.

## Actividades

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

Los estudiantes se pondrán de pie y, desde su lugar, cuidando la sana distancia, formarán con su cuerpo o manos las letras de la palabra “porcentaje”. Se debe cuidar que no se lastimen al hacer los movimientos. Por eso, antes de la actividad, el docente indicará algunos ejercicios de calentamiento: rotación de tobillos, rodillas, cadera, brazos y cuello; flexión, extensión y movimientos laterales del torso; y medias sentadillas.



### Explico y recuerdo

## ¿Cuántos de cuánto?

Se promoverá la conceptualización del tema mediante una dinámica y preguntas abiertas.

## Actividades

- A** Lleva a cabo la actividad con base en las indicaciones que dará el docente.

Los estudiantes se numerarán para conocer la cantidad que equivale al 100 % del grupo. El docente les pedirá que comenten qué harían para saber cuántos de ellos podrían permanecer en el salón si se solicitara que sólo estuviera el 30 %. Luego, les hará preguntas acerca de lo que conocen de la proporcionalidad y la regla de tres.



Exploro  
e intento

### Análisis de la regla de tres

Se expondrá el tema “Análisis de la regla de tres” como método para calcular la proporcionalidad directa.

### Actividades

**A** Analiza la información que se presenta a continuación.

La regla de tres es un método que se usa para determinar un dato desconocido a partir de otros tres conocidos en una relación de proporcionalidad. La regla de tres cumple la regla fundamental de la proporción:

*El producto de los extremos es igual al producto de los medios.*

$$\begin{array}{l} \text{Extremo} \rightarrow \frac{a}{b} = \frac{c}{d} \leftarrow \text{Medio} \\ \text{Medio} \rightarrow \frac{a}{b} = \frac{c}{d} \leftarrow \text{Extremo} \end{array}$$

Donde:

$$\left( \frac{a}{b} \right) \left( \frac{d}{c} \right) = \frac{a \times d}{b \times c}$$

$$\frac{a}{b} = \frac{c}{d} \rightarrow a * d = b * c$$

Para conocer el valor faltante en una proporción, despeja la incógnita según sea el caso:

$$b = \frac{a * d}{c}; \quad a = \frac{b * c}{d}; \quad d = \frac{b * c}{a}; \quad c = \frac{a * d}{b}$$

Cuando hay una proporción directa entre las variables —es decir que, cuando aumenta una, aumenta la otra—, la regla de tres se aplica como en el siguiente ejemplo:

Si Juan tarda 2 horas en colocar 100 ladrillos en una barda, ¿cuántos ladrillos colocará en 4 horas?

1. Identifica las variables de la proporción (puedes colocarlas en una tabla).

<b>Cantidad de horas de trabajo</b>	<i>a</i>	2	4	<i>c</i>
<b>Cantidad de ladrillos colocados</b>	<i>b</i>	100	<i>x</i>	<i>d</i>

2. Despeja la incógnita (el valor faltante o *x*) y haz la operación.

$$x = \frac{100 * 4}{2} = \frac{400}{2} = 200 \text{ ladrillos en 4 horas}$$

Otra forma de expresar la regla de tres es una relación de igualdad entre dos variables, de la siguiente manera:

$$x = 2 \text{ valor desconocido} \quad \begin{array}{l} \div \\ \swarrow \quad \searrow \\ 2 \text{ horas} = 100 \text{ ladrillos} \\ \times \\ 4 \text{ horas} = x \text{ ladrillos} \end{array} \quad x = \frac{4 \times 100}{2} = \frac{400}{2} = 200 \text{ ladrillos}$$



Aplico y reflexiono

Se resolverán casos de proporcionalidad directa mediante la regla de tres.

### Actividades

**A** Resuelve los siguientes ejercicios.

1. En promedio, el papá de Mar poda 25 jardines cada 5 días. Si le solicitaron podar 65 jardines, ¿en cuántos días lo hará?

**Respuesta: 13 días**

2. En un autobús, por cada 11 asientos hay 7 en buen estado. Si el número total de asientos es 33, ¿cuántos asientos en buen estado tiene el autobús?

**Respuesta: 21**

3. La caja pequeña de chocolates trae 3 dulces y 6 amargos. ¿Cuántos chocolates amargos trae la caja grande si contiene 12 dulces y la proporción es la misma?

**Respuesta: 24**

4. Un panadero compró 15 kg de harina y pagó por ellos \$250. Si necesita otros 45 kg de harina, ¿cuánto deberá pagar?

**Respuesta: \$750**

5. De las naranjas de una caja, por cada 5 buenas una sale podrida. Si cada caja contiene 30 naranjas, ¿cuántas naranjas del total salen podridas?

**Respuesta: 6**

6. Samuel tiene una empresa de pavimentado de carreteras. Si se necesitan 4 máquinas para pavimentar  $120 \text{ m}^2$  en un día, ¿cuántas máquinas se necesitarán para pavimentar  $480 \text{ m}^2$  en el mismo tiempo?

**Respuesta: 16**

### Cierre



## A Aprendizajes que se refuerzan

- Determina y usa criterios de congruencia de triángulos.



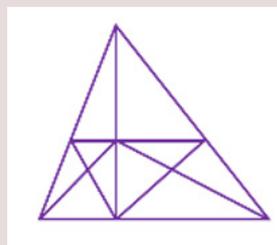
Me desafío

¿Qué ves?

El estudiante identificará figuras geométricas a partir de una imagen.

### Actividades

- A** Observa la siguiente imagen y responde las preguntas que se presentan a continuación.



1. ¿Qué figuras ves?

**Respuesta: Triángulos**

2. ¿Cuántas hay en total?

**Respuesta: 28**

3. Según su forma, ¿cómo se clasifican las figuras que ves?

**Respuesta: Triángulos rectángulos y escalenos**



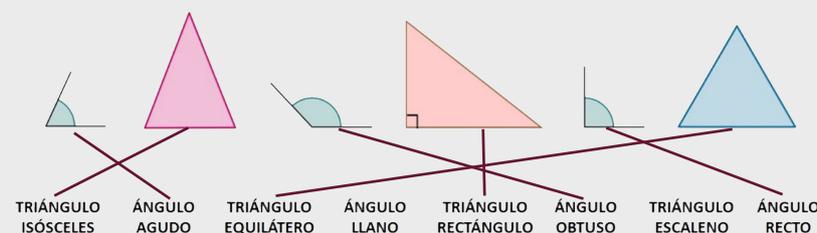
Explico y recuerdo

### Relación de filas

El estudiante relacionará las figuras con los textos correspondientes.

### Actividades

- A** Une con una línea las figuras y los textos correspondientes. Es posible que no todos los elementos tengan relación alguna o que algunos de ellos tengan más de una relación.





Exploro  
e intento

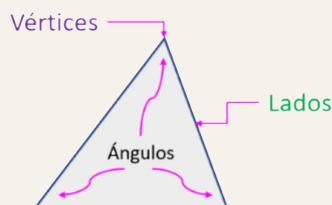
## Congruencia de triángulos

Se explicará a los estudiantes el tema de la congruencia de triángulos.

### Actividades

**A** Analiza la información que a continuación se presenta.

Los triángulos son polígonos formados por tres lados unidos por vértices que forman ángulos internos.

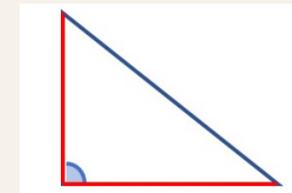


Cuando se comparan dos triángulos —u otras figuras geométricas, en general— y tanto sus lados como sus ángulos coinciden al colocarse uno encima del otro, se dice que hay congruencia entre los triángulos.

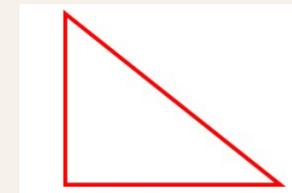
Debido a que el triángulo rectángulo se usa para explicar muchos fenómenos naturales, vamos a explicar los criterios de congruencia para este tipo de figura. La congruencia se representa con el símbolo  $\cong$ .

Criterios de congruencia:

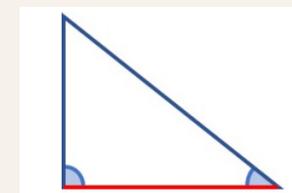
- Primer criterio. Si dos triángulos tienen dos lados iguales y el ángulo comprendido entre ellos mide lo mismo en ambos casos, entonces son congruentes. A este criterio se le llama lado-ángulo-lado (LAL).



- Segundo criterio. Si dos triángulos tienen tres lados iguales, entonces son congruentes. A este criterio se le llama lado-lado-lado (LLL).



- Tercer criterio. Si dos triángulos tienen un lado igual y dos ángulos adyacentes iguales, entonces son congruentes. Este criterio se conoce como ángulo-lado-ángulo (ALA).





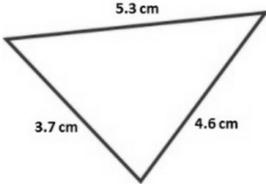
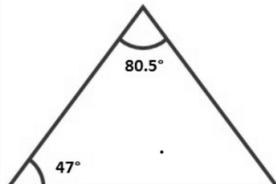
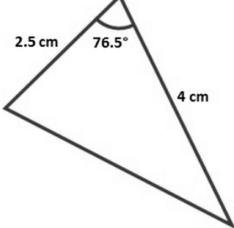
Aplico y reflexiono

El estudiante hará algunos ejercicios para comprender mejor el tema.

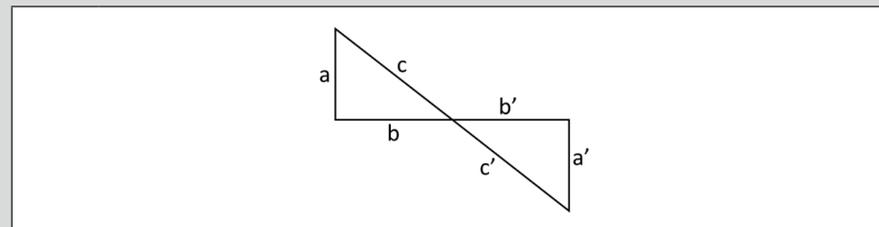
Actividades

**A** Haz las actividades que se presentan a continuación.

1. Traza un triángulo congruente de acuerdo con los datos que se dan y anota el criterio de congruencia, según corresponda.

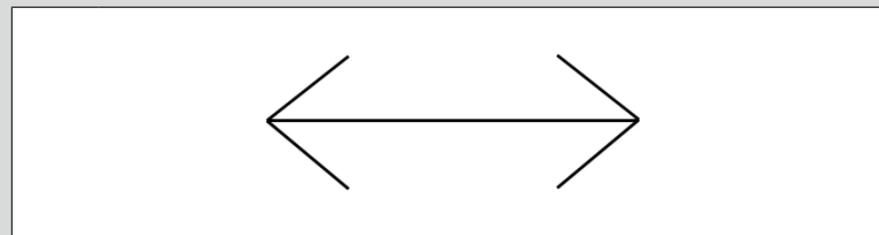
TRIÁNGULO 1	TRIÁNGULO 2	TRIÁNGULO 3
Datos: 3.7 cm, 5.3 cm, 4.6 cm	Datos: 4.5 cm, 80.5°, 47°	Datos: 2.5 cm, 4 cm, 76.5°
<b>LLL</b>	<b>LAL</b>	<b>ALA</b>
		

2. ¿Mediante qué criterio se puede determinar... si hay congruencia en los triángulos?



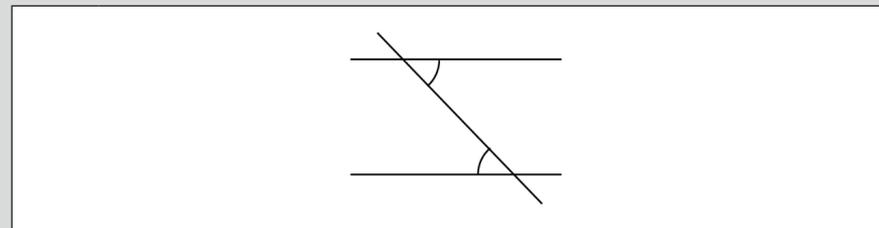
Respuesta: LLL

3. En la siguiente figura, ¿Qué criterio permitiría comprobar si hay congruencia?



Respuesta: ALA

4. Al cortar dos líneas horizontales paralelas con una línea transversal se pueden formar dos triángulos imaginarios. ¿Qué criterio permitiría comprobar si hay congruencia?



Respuesta: LAL

## A Aprendizajes que se refuerzan

- Calcula perímetros y áreas de figuras geométricas por medio de fórmulas.

### Material

- 1 regla por alumno
- 1 compás por alumno



### Me desafío

## Figuras en poema

Los estudiantes dibujarán figuras geométricas.

### Actividades

- A Sigue las indicaciones del docente para llevar a cabo la siguiente actividad.

El docente leerá un poema y los estudiantes dibujarán en su cuaderno las figuras geométricas que mencione. Luego, leerá el poema de nuevo, pero ahora elegirá a un alumno para que dibuje las figuras en el pizarrón durante la lectura. Si hay errores, al final solicitará a otro estudiante que los corrija.

### Las figuras geométricas

Marisa Alonso Santamaría

Las figuras geométricas  
fueron a jugar un día,  
y entre todos decidieron  
demostrar su gran valía.

Construyeron una casa,  
el **triángulo** era el tejado,  
el **rectángulo** la puerta,  
las ventanas dos **cuadrados**.

Y el **círculo** que miraba  
se quedó apesadumbrado  
pues ninguno de los tres  
en él había pensado.

Eso fue lo que creyó,  
porque al momento dijeron:  
«tú puedes ser un gran sol»  
y todos se divertieron.

Luego el **trapecio** y el **rombo**  
a jugar también se unieron,  
y alrededor de la casa  
el paisaje embellecieron.



Explico y recuerdo

A partir de una serie de preguntas, los estudiantes comentarán lo que saben acerca de las figuras geométricas.

### Actividades

A Responde las siguientes preguntas.

1. ¿Qué es una figura geométrica? Menciona ejemplos.
2. ¿Qué es el perímetro? Menciona ejemplos.
3. ¿Qué es el área? Menciona ejemplos.



Exploro e intento

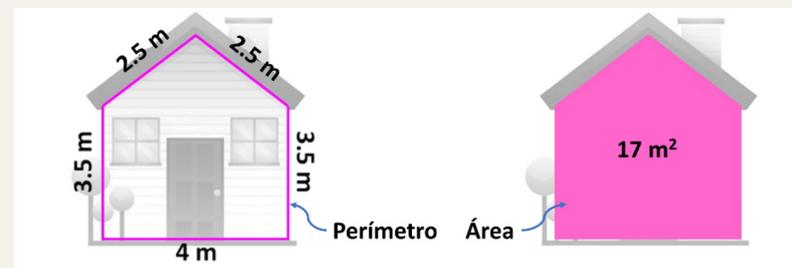
### Perímetro y área

Se expondrán los temas “Perímetro” y “Área” para que los estudiantes puedan diferenciar ambos conceptos.

### Actividades

A Analiza la información que se presenta a continuación.

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



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

$$\text{Perímetro} = 4 \text{ m} + 3.5 \text{ m} + 2.5 \text{ m} + 2.5 \text{ m} + 3.5 \text{ m} = 16 \text{ m}$$

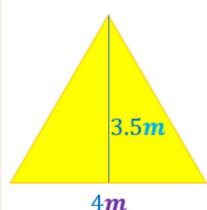


El perímetro del círculo se llama **circunferencia** y se calcula multiplicando el valor de pi ( $\pi = 3.1416$ ) por su diámetro o por el doble de su radio.

Cada figura geométrica tiene fórmulas para determinar su área. El área se mide en unidades cuadradas ( $m^2$ ,  $cm^2$ ,  $mm^2$ , etcétera).

Por ejemplo, la fórmula del área del triángulo es:  $A = \frac{b \cdot h}{2}$

En todos los casos, para calcular el área se deben identificar los valores correspondientes y sustituirlos en la fórmula. Por ejemplo:

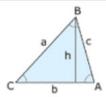


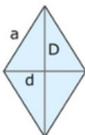
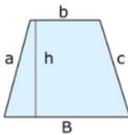
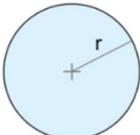
$A = \frac{b \cdot h}{2}$

$b = 4m$   
 $h = 3.5m$

$A = \frac{4m \cdot 3.5m}{2} = \frac{14}{2} = 7m^2$

### FÓRMULAS DE ÁREAS

CUADRADO	RECTÁNGULO	TRIÁNGULO	POLÍGONO REGULAR
			
$A = a \cdot a = a^2$	$A = \text{base} \cdot \text{altura} = b \cdot h$	$A = \frac{b \cdot h}{2}$	$A = \frac{\text{Perímetro} \cdot \text{apotema}}{2} = \frac{P \cdot a}{2}$

ROMBO	TRAPECIO	CÍRCULO
		
$A = \frac{D \cdot d}{2}$ D y d son las diagonales mayor y menor del rombo.	$A = \frac{B+b}{2} \cdot h$	$A = \pi r^2$

Cuando se calcula un área, es importante recordar lo siguiente:

- La altura de una figura se representa con la letra  $h$  (minúscula).
- La apotema es la distancia más corta entre el centro de un polígono regular y uno de sus lados.
- El radio de un círculo es la mitad del diámetro y se representa con la letra  $r$  (minúscula).
- $\pi = 3.1416$
- $B$  (mayúscula) es la base mayor del trapecio.
- $b$  (minúscula) es la base menor del trapecio.
- $D$  (mayúscula) es la diagonal mayor del rombo.
- $d$  (minúscula) es la diagonal menor del rombo.



**Aplico y reflexiono**

Se calculará el perímetro y el área de diferentes figuras geométricas.

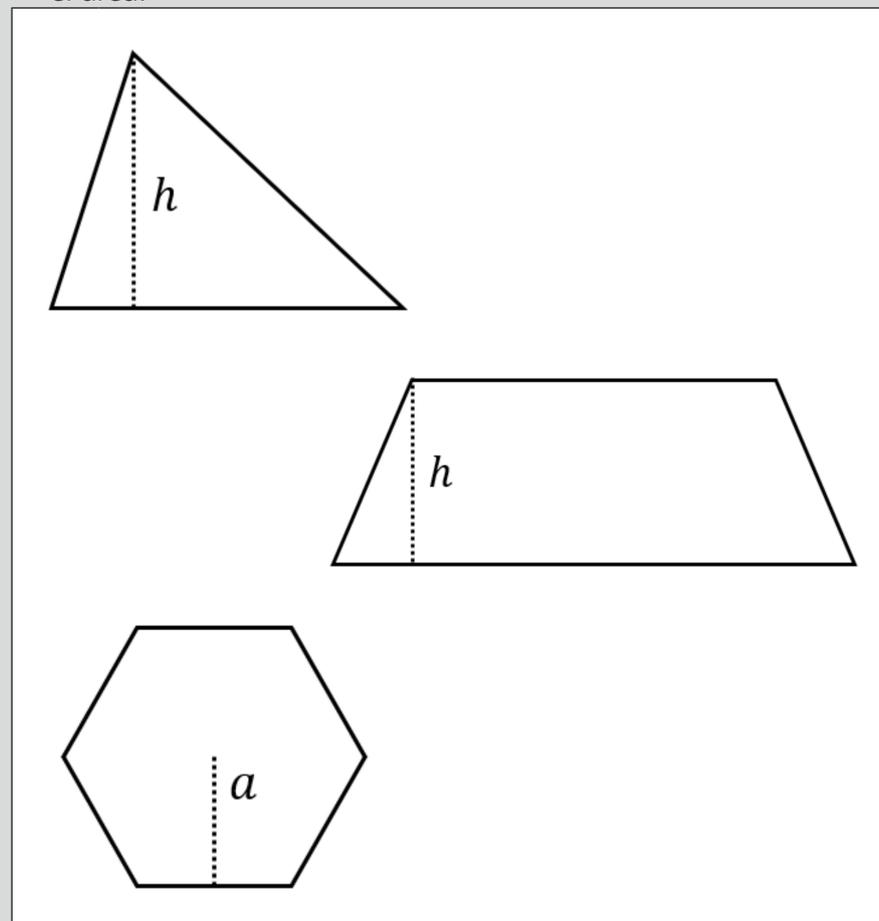
**Actividades**

**A** Lleva a cabo las siguientes actividades.

1. Dibuja las figuras de acuerdo con las medidas que se indican a continuación. Después, calcula el perímetro y el área de cada una.

Rectángulo	Cuadrado	Círculo
Base = 5 cm Altura = 3.3 cm	Lado = 42 mm	Radio = 1.8 cm $\pi = 3.1416$
Perímetro = <b>16.6 cm</b> Área = <b>16.5 cm<sup>2</sup></b>	Perímetro = <b>168 mm</b> Área = <b>1,764 mm<sup>2</sup></b>	Perímetro = <b>11.30976 cm</b> Área = <b>10.178784 cm<sup>2</sup></b>

2. Identifica las siguientes figuras. Anota el nombre, las medidas y la fórmula del área de cada una. Después, calcula el perímetro y el área.



**Respuesta abierta. Asegurarse de que las fórmulas se hayan aplicado correctamente, según las medidas que cada alumno haya registrado.**

## A Aprendizajes que se refuerzan

- Calcula el volumen de prismas cuya base es un triángulo o un cuadrilátero por medio de fórmulas.



### Me desafío

## La caja de regalo

Los estudiantes identificarán un cuerpo geométrico y propondrán soluciones imaginativas al 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 por 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 por lado, el tubo cabe, pues la diagonal 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

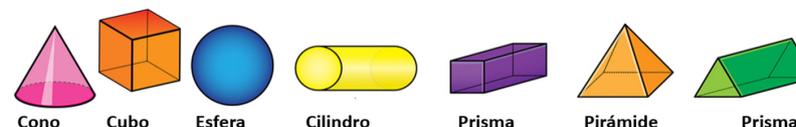
## Cuerpos geométricos

El estudiante identificará cuerpos geométricos y anotará sus nombres.

## Actividades

- A** Observa los siguientes cuerpos geométricos.

1. Escribe el nombre de cada uno.



2. ¿Qué diferencia hay entre una figura y un cuerpo geométricos?



Exploro  
e intento

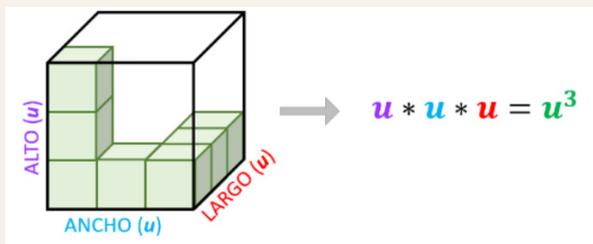
## Volumen de prismas

Se expondrá el tema a los estudiantes para que comprendan el volumen de los prismas y lo calculen mediante fórmulas.

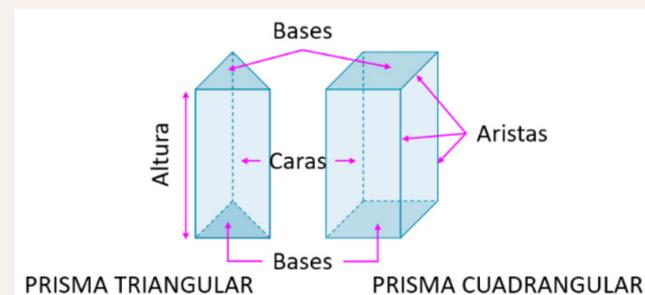
### Actividades

**A** Analiza la información que se presenta a continuación.

Los cubos y los prismas son cuerpos geométricos que tienen tres dimensiones: alto, ancho y largo o profundo. Por tanto, se miden en unidades cúbicas. Las unidades de medida lineales —es decir, de cada lado— son m, cm, mm, etcétera.



Los prismas son cuerpos formados por dos bases idénticas —que son una misma figura geométrica— y caras laterales rectangulares. Todos los lados están unidos por sus aristas. Los nombres de los prismas se determinan por la forma de sus bases.

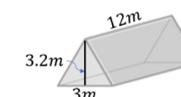


El volumen es la cantidad de espacio que ocupa un objeto o un cuerpo geométrico. El volumen de los prismas se determina multiplicando el área de la base ( $A_b$ ) por la altura ( $h$ ).

$$V = A_b * h$$

Ejemplo:

¿Cuál es el volumen del siguiente cuerpo geométrico?



Área de la base (triángulo)

Datos:  
 $b = 3 \text{ m}$   
 $h = 3.2 \text{ m}$

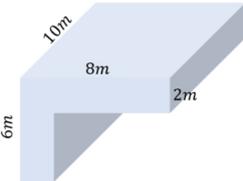
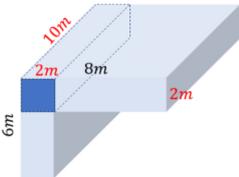
$$A = \frac{b * h}{2} \rightarrow \frac{3 \text{ m} * 3.2 \text{ m}}{2} \rightarrow \frac{9.6}{2} = 4.8 \text{ m}^2$$

Volumen

Datos:  
 $A_b = 4.8 \text{ m}^2$   
 $h = 12 \text{ m}$

$$V = A_b * h \rightarrow 4.8 \text{ m}^2 * 12 \text{ m} = 57.6 \text{ m}^3$$

Para determinar el volumen de cuerpos geométricos que se componen de varios cuerpos, se calculan los volúmenes de cada uno y se suman. Si alguna parte del cuerpo geométrico pertenece a ambos cuerpos, se calcula el volumen de esa parte y se resta al total. Por ejemplo:

	<b>Volumen prisma 1</b> $V = 2 \times 8 \times 10 = 160m^3$	<b>Volumen prisma 2</b> $V = 2 \times 6 \times 10 = 120m^3$
	<b>Volumen que pertenece a ambos prismas</b> $V = 2 \times 2 \times 10 = 40m^3$	<b>Volumen total</b> $V = 240m^3$
<b>Suma y resta de volúmenes:</b>	$160m^3 + 120m^3 = 280m^3$ → $280m^3 - 40m^3 = 240m^3$	



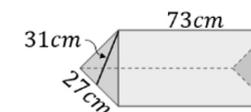
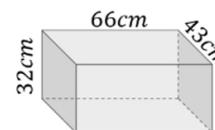
**Aplico y reflexiono**

Los estudiantes calcularán volúmenes de prismas individuales y combinados.

**Actividades**

**A** Resuelve los ejercicios.

1. Calcula el volumen de los siguientes prismas.



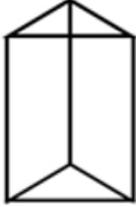
**Respuesta: 90,816 cm<sup>3</sup>**

**Respuesta: 30,550.5 cm<sup>3</sup>**

2. Marco tiene un estanque para criar truchas que mide 11 metros de largo, 2 metros de ancho y 3 metros de profundidad. ¿Cuál es el volumen del estanque?

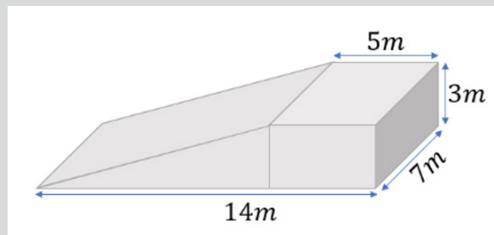
**Respuesta: 66 m<sup>3</sup>**

3. Dibuja un prisma triangular con los siguientes datos y calcula su volumen.

Datos de la base	Datos del prisma	
lado = 6 cm altura = 3.5 cm	altura = 22 cm	

**Respuesta: 231 cm<sup>3</sup>**

4. Calcula el volumen del siguiente cuerpo geométrico.



**Respuesta: 199.5 m<sup>3</sup>**

## A Aprendizajes que se refuerzan

- Usa e interpreta las medidas de tendencia central y el rango.



### Me desafío

## Respiración profunda

Los estudiantes harán una actividad de preparación física que promueve la concentración mediante la oxigenación corporal.

## Actividades

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

Sentados, los estudiantes inhalarán de manera lenta y pausada, de forma que el aire llene sus pulmones. Mientras lo hacen, contarán del 1 al 5 despacio y en silencio. Después de hacer una breve pausa, sacarán el aire por la boca lentamente. Al mismo tiempo, contarán mentalmente del 1 al 8. Se detendrán por un momento y repetirán el ejercicio de respiración profunda cinco veces. El docente controlará los momentos de respiración.

Posteriormente, el docente solicitará a los estudiantes que inhalen profundamente y sostengan la respiración. En cuanto un alumno necesite exhalar, levantará la mano y podrá volver a respirar normalmente. El docente registrará el tiempo que cada estudiante aguantó sin respirar.



### Explico y recuerdo

## Completa la oración

El estudiante completará los textos con las imágenes y las palabras adecuadas.

## Actividades

- A** Usa las palabras y las imágenes que aparecen en la parte inferior de la actividad para completar las frases siguientes.

1. La maestra calcula el promedio de mis calificaciones para dar a mi mamá la calificación final.
2. Si separo mis juguetes por tipo para saber cuántos tengo de cada uno, puedo anotar los resultados en una tabla.
3. Para conocer la preferencia de dulces de los niños de cada grupo de mi escuela, puedo ver los resultados en una gráfica.
4. Cuando una canción está de moda, se repite más veces que las demás canciones.
5. Si somos tres hermanas y yo nací en segundo lugar, entonces soy la mediana, porque no soy ni la más grande ni la más pequeña.



consentida

moda

promedio

mediana





Exploro  
e intento

### Datos estadísticos

Se expondrán los temas “Medidas de tendencia central (media, mediana y moda)” y “Rango”.

### Actividades

**A** Analiza la información que a continuación se presenta.

La media ( $\bar{x}$ ) o promedio es el valor que resulta de la suma de todos los valores de un conjunto de datos y la división de esta suma entre el número total de valores. Su fórmula es:

$$\bar{x} = \frac{\Sigma x}{n}$$

Donde:  $\Sigma = \text{Suma}$      $x = \text{Valores}$      $n = \text{Cantidad de datos}$

La mediana ( $Me$ ) es el valor que está en el centro de un conjunto de datos ordenados de menor a mayor. La fórmula para ubicar el valor central es la siguiente:

$$Me = \frac{n + 1}{2}$$

Sin embargo, el resultado de esta fórmula no representa la mediana, sino el lugar donde ésta se encuentra.

La moda ( $Mo$ ) es el valor o los valores del conjunto de datos que se presentan con mayor frecuencia, es decir, más veces.

El rango ( $R$ ) indica la distancia o dispersión que hay entre el valor mínimo y el valor máximo de un conjunto de datos. El rango se determina mediante la siguiente fórmula:

$$R = X_{(n)} - X_{(1)}$$

Donde:  $X_{(n)} = \text{Valor máximo}$      $X_{(1)} = \text{Valor mínimo}$

Ejemplo:

A continuación se muestra el pedido de insumos para la salud y productos de higiene que hizo una farmacia para prevenir contagios.

PRODUCTO	NÚMERO DE PAQUETES
Cubrebocas	55
Gel antibacterial	35
Alcohol	42
Jabón líquido	64
Jabón en barra	35
Caretas	46
Guantes de látex	38

1. ¿Cuál es la **media** del número de paquetes?

Datos:  $n = 7$  (productos diferentes)

$$\bar{x} = \frac{\Sigma x}{n} \quad \bar{x} = \frac{55+35+42+64+35+46+38}{7} = \frac{315}{7} = 45 \quad \bar{x} = 45 \text{ paquetes}$$

2. ¿Cuál es la **mediana** del número de paquetes?

Valores ordenados: 35    35    38    42    46    55    64

$$Me = \frac{n+1}{2} \quad Me = \frac{7+1}{2} = \frac{8}{2} = 4 \quad \begin{matrix} 35 & 35 & 38 & 42 & 46 & 55 & 64 \\ 1 & 2 & 3 & 4 & & & \end{matrix} \quad Me = 42 \text{ paquetes}$$

3. ¿Cuál es la **moda** moda del número de paquetes?

Valores ordenados: 35 35 38 42 46 55 64  $Mo = 35$  paquetes

4. ¿Cuál es el **rango** del número de paquetes?

Valores: 35 35 38 42 46 55 64

$$R = X_{(n)} - X_{(1)} \quad R = 64 - 35 \quad R = 29 \text{ paquetes de diferencia}$$

Los resultados se pueden interpretar de la siguiente manera:

En promedio, la farmacia solicitó 45 paquetes de cada uno de los 7 productos. Este número es representativo de los pedidos. La mediana de paquetes es 42, por lo que hay productos de los cuales se solicitó una cantidad menor y otros de los cuales se pidió una cantidad mayor. La moda de paquete es 35, lo que significa que éste fue el número de paquetes solicitados que se repitió más veces. El rango muestra que hay 29 paquetes de diferencia entre la cantidad más alta de paquetes solicitados y la más baja.

Las medidas de tendencia central y el rango también se pueden interpretar en conjunto. Si los valores de la media, la mediana, la moda y el rango son muy cercanos, significa que los elementos analizados son similares. En cambio, si hay grandes diferencias entre estos valores, entonces los elementos analizados también son muy diferentes entre sí. En el ejemplo, los resultados indican que hay diferencias significativas entre las cantidades de paquetes pedidos.

$$\bar{x} = 45 \quad Me = 42 \quad Mo = 35 \quad R = 29$$



**Aplico y reflexiono**

El estudiante resolverá e interpretará casos por medio de herramientas estadísticas.

**Actividades**

**A** Analiza, resuelve e interpreta el siguiente caso.

El maestro José es el encargado de registrar el número de alumnos que ingresan diariamente a la plataforma virtual para tomar su clase en línea. A continuación se muestra el registro de tres semanas.

Semana 1							
Día de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alumnos	40	62	35	95	42	82	70
Semana 2							
Día de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alumnos	42	100	56	98	87	56	89
Semana 3							
Día de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Alumnos	45	60	25	42	75	55	88

1. Determina la media de ingresos a la clase en línea del maestro José.

**Respuesta: 64**

2. Determina la mediana de ingresos a la clase en línea del maestro José.

**Respuesta: 60**

3. Determina la moda de ingresos a la clase en línea del maestro José.

**Respuesta: 42**

4. Determina el rango de ingresos a la clase en línea del maestro José.

**Respuesta: 75**

5. Interpreta los resultados.

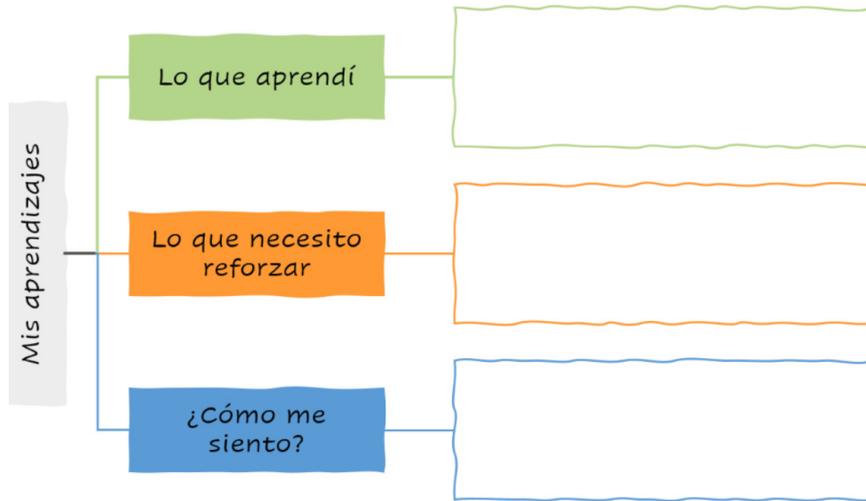
**Respuesta abierta. Asegurarse de que la interpretación sea acorde a los resultados.**

**B** En una tabla, anota los tiempos que tú y tus compañeros aguantaron sin respirar durante la primera actividad y que registró el docente. Después, calcula la media, la mediana, la moda y el rango e interpreta los resultados.

Media =	Mediana =	Moda =	Rango =
---------	-----------	--------	---------

**Respuesta abierta. Verificar los cálculos y que la interpretación sea acorde a los resultados contextualizados.**

## Cierre



# 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
<b>Arte</b>	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)
<b>Danza y meditación</b>	Mis emociones en colores y danza (3)	Mis emociones en colores, danza y meditación (3)	Mis emociones en colores, danza y meditación (3)
<b>Actividades lúdicas y activación física</b>	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	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 <b>sana distancia</b> . Además, es importante recordarles que eviten tocarse la cara.  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-

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.

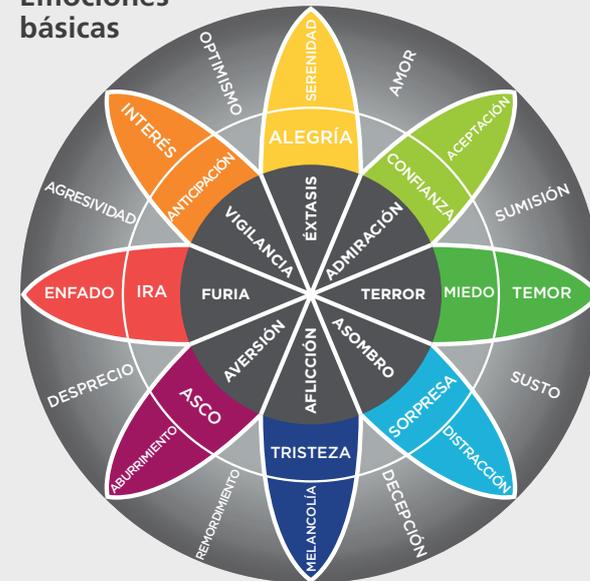
7. El docente motivará a los alumnos para que mantengan el tablero sin puntos negativos. Si lo logran, demostrarán que se cuidan los unos a los otros.

**Acompañamiento**  
Adentro y afuera  
de mi casa

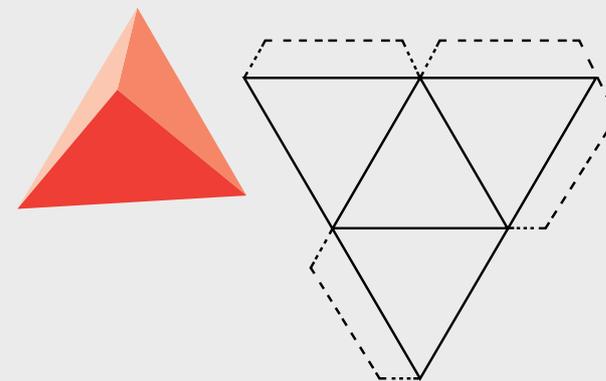
La actividad "Adentro y afuera de mi casa" se llevará a cabo mediante los siguientes pasos:

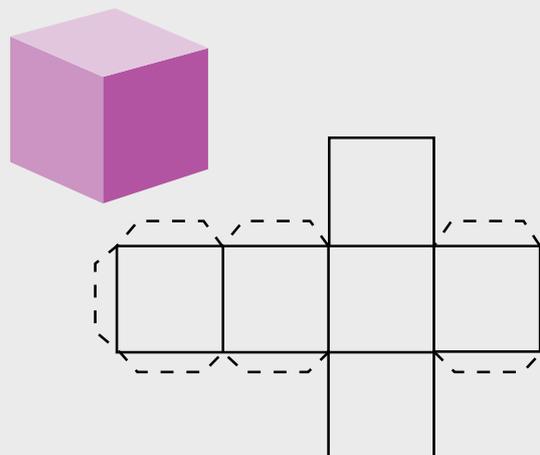
1. El docente deberá revisar y recordar las emociones básicas. Podrá apoyarse en la siguiente imagen:

**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 doblado 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 <b>sana distancia</b> . 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 expresar-los, 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

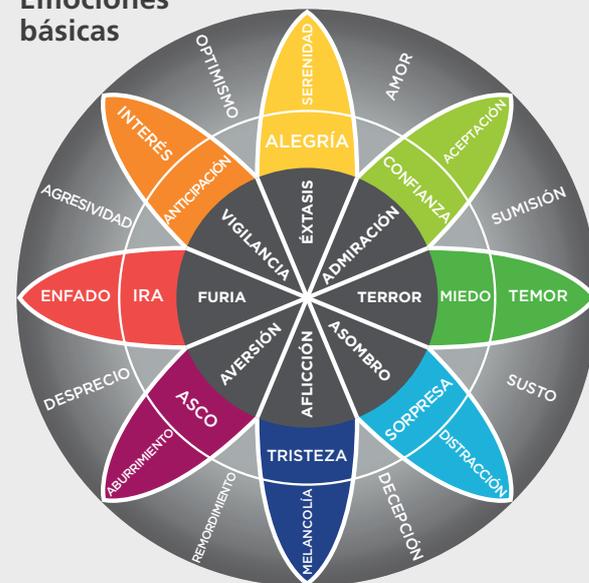
3. Finalmente, les pedirá que se den un aplauso grupal y que se coloquen en círculo.

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	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 <b>sana distancia</b> . 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 del enojo mediante preguntas abier-

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:

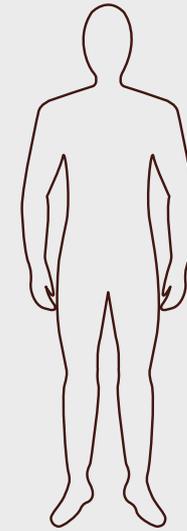
1. El docente retomará el tema del miedo y lo introducirá desde un ángulo positivo; por ejemplo, podrá hablar de las ventajas de sentir miedo y explicar que, en ciertas circunstancias, el temor nos da la oportunidad de demostrar nuestra fuerza interna. En este ejercicio, la fuerza se entiende como la 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 <b>sana distancia</b> . 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 <b>sana distancia</b>. 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

- Materiales: solicitar a los alumnos que confeccionen los materiales necesarios para la sesión.
- Solicitar a los alumnos que hagan diagramas del espacio que utilizarán (dibujos de circuitos, rondas, filas, etcétera).
- Llevar una bitácora para registrar las reflexiones de los alumnos.
- 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

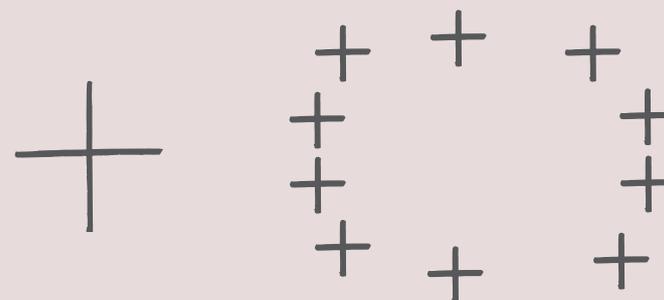
- Gises
- Etiquetas de alimentos

## 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).



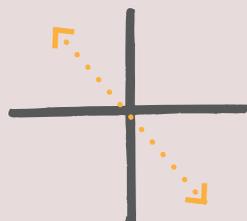
2. Equilibrio de animales

- 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) **Cuadrupedias:** 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

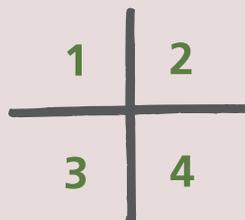
- A la señal del docente, los alumnos correrán alrededor de sus cuadrantes en el sentido de las manecillas del reloj o en contra, según la orden que se dé.
- El docente pedirá a los alumnos que corran a los cuadrantes o bloques de su vecino; podrá cambiar las indicaciones para que corran dos, tres, cuatro, 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

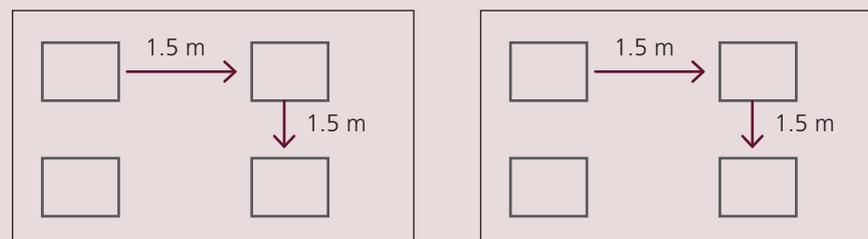
El docente deberá conocer los beneficios para la salud de la higiene, el descanso, la actividad física y la alimentación adecuada.

### 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.

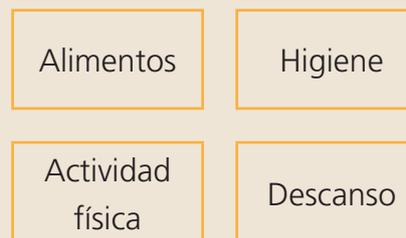
- 3. Al final, cada cuarteto deberá crear una coreografía con las actividades realizadas y presentarla a los demás grupos.

## **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

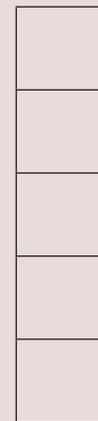
#### 1. Coordinación al ritmo de la canción

- 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

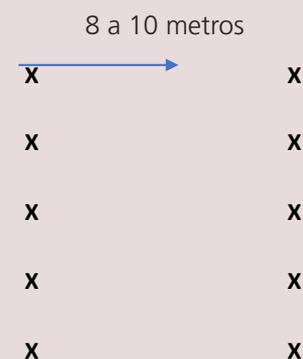
- Gises
- Papel de periódico u hojas

### A Calentamiento

#### 1. Mi cuerpo sano

- 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.
- 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.
- 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

- 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

- El objetivo de este juego es que los alumnos atrapen el papel antes de que caiga al piso.
- 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

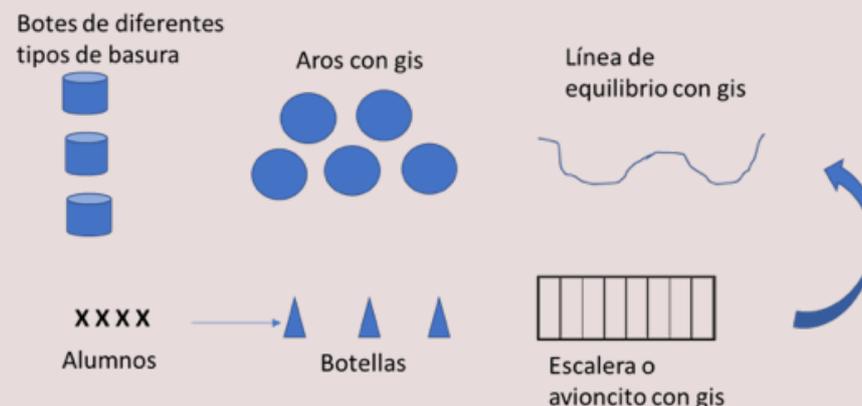
- Los alumnos deberán salir al patio y formar equipos de cuatro personas. Hay que recordarles que conserven la sana distancia.
- Cada equipo deberá diseñar una secuencia de cuatro movimientos deportivos, dos con el pie y dos con el brazo —por ejemplo, fútbol y karate, luego box y brazada—, y mostrársela 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

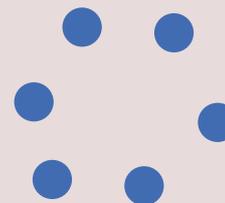
## Observaciones

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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](https://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.