

Debido a la situación que se vive actualmente a nivel mundial, es necesario implementar estrategias varias para contener la Pandemia del Coronavirus 19, por lo que se establece una enseñanza – aprendizaje a distancia.

Estas son las actividades diarias que tendrás que realizar durante este periodo a distancia. Del 20 al 30 de abril.

Actividad 1 del día Lunes 20 de abril del 2020.

Con esta actividad terminarían el tema anterior: “La transformación de los materiales: La reacción química”.
Completa la actividad; “Tipos de reacciones químicas”.

Ciencias 3

Profesora: I. Q. Gaby A. Dávalos Reza

Título: “Tipos de reacciones químicas”

Las reacciones que se llevan a cabo en la naturaleza son de varios tipos: Síntesis, Descomposición o Análisis, Sustitución simple y Sustitución doble.

Tipos de reacciones	Ejemplos	Ecuación
Síntesis Es la que parte de dos reactivos y forma un solo compuesto.	$A + B \longrightarrow C$ Ejemplos: Formación del amoníaco Formación del carbonato de calcio	$N_2 + 3H_2 \longrightarrow 2NH_3$ $CaO + CO_2 \longrightarrow CaCO_3$
Descomposición Aquella en la cual, de un compuesto se obtienen dos o más productos.	$AB \longrightarrow A + B$ Descomposición del agua Descomposición del bióxido de carbono.	$2H_2O \longrightarrow 2H_2 + O_2$ $CO_2 \longrightarrow C + O_2$
Sustitución simple Es aquella en la que un elemento sustituye a otro en un compuesto.	$A + BC \longrightarrow AC + B$ El Zn desplaza al H en el HCl El cloro desplaza al yodo en el KI	$Zn + 2HCl \longrightarrow ZnCl_2 + H_2$ $Cl_2 + 2KI \longrightarrow 2KCl + I_2$
Sustitución doble Es aquella en la que los compuestos de los reactivos intercambian iones entre sí.	$AB + CD \longrightarrow AD + BC$ Cloruro de sodio y nitrato de plata	$NaCl + AgNO_3 \longrightarrow NaNO_3 + AgCl$

Identifica y escribe sobre la raya a qué tipo de reacción química corresponde cada ejemplo:

- $SO_3 + H_2O \longrightarrow H_2SO_4$ _____
- $2KNO_3 + PbBr_2 \longrightarrow 2KBr + Pb(NO_3)_2$ _____
- $2NaOH + 2HCl \longrightarrow 2NaCl + 2H_2O$ _____
- $2MgO \longrightarrow 2Mg + O_2$ _____

Completa la reacción, anotando sobre la raya lo que haga falta.

- De Síntesis _____ + $O_2 \longrightarrow SO_2$
- De Descomposición $2CaO \longrightarrow$ _____ + O_2
- De Sustitución Simple $Ni + 2NaCl \longrightarrow NiCl_2 + 2$ _____
- De Sustitución doble $LiCl + HBr \longrightarrow$ _____ + _____

Para el siguiente tema, se iniciará con el Proyecto #1: ¿Qué me conviene comer?

¿Qué me conviene comer? Aprendizaje esperado: Identifica que la cantidad de energía se mide en calorías y compara el aporte calórico de los alimentos que ingiere.

Introducción: Todos los días efectúas una gran cantidad de actividades que requieren de energía, por ejemplo: caminar, hacer deporte, estudiar, hablar. Cargar la mochila, mantener la temperatura del cuerpo, entre otras. Al mismo tiempo, en el interior de tú cuerpo, tus órganos, tejidos y células trabajan para que puedas hacer esas tareas.

En el curso de Biología, estudiaste que los nutrimentos que se requieren para que tu cuerpo pueda desarrollar sus actividades, se encuentran en los alimentos que consumes. Estos nutrimentos son: las proteínas, carbohidratos, lípidos y minerales.

Completa:

Actividades que realizas durante un día normal de clase	Mañana:
	Tarde:
	Noche:

Consideras ¿qué gastas mucha energía? _____

La energía es una propiedad asociada a la materia, la cual se manifiesta en la naturaleza cuando hay transformaciones. Los cambios químicos implican cambios energéticos asociados. En el sistema internacional de unidades, se utiliza como unidad el “Joule” (J), no obstante, la caloría se utiliza también comúnmente en las etiquetas de productos y en las tablas de gasto energético.



El proyecto se realiza de forma individual: busca estrategias de investigación, puede ser en tú libro de Química o en internet.

Nota: debes tener:

1. La investigación del proyecto: ¿qué me conviene comer?
2. Todas las actividades desarrolladas en su cuaderno
3. Participar en el desarrollo de las mismas.

Desarrollo del proyecto:

Actividad 2 del día Martes 21 de Abril.

Contesta las siguientes preguntas generadoras.

1. ¿Consideras que llevas una alimentación sana?
2. ¿Tú platillo favorito es saludable, por qué?
3. ¿Estas informado sobre los trastornos alimenticios? Menciona algunos
4. ¿Cuál crees es la importancia de una buena alimentación?
5. ¿Cuánta comida chatarra consumes al día?
6. ¿Sabes qué contienen los refrescos? ¿Sus ingredientes son buenos para tú salud?
7. ¿Cuánto refresco consumes al día?
8. ¿Cuánta agua tomas al día?
9. ¿Cuáles son las ventajas de tomar agua?
10. Investiga sobre: la bulimia, la anorexia, la anemia y la gula.

ALIMENTOS NUTRITIVOS



ALIMENTOS NO NUTRITIVOS

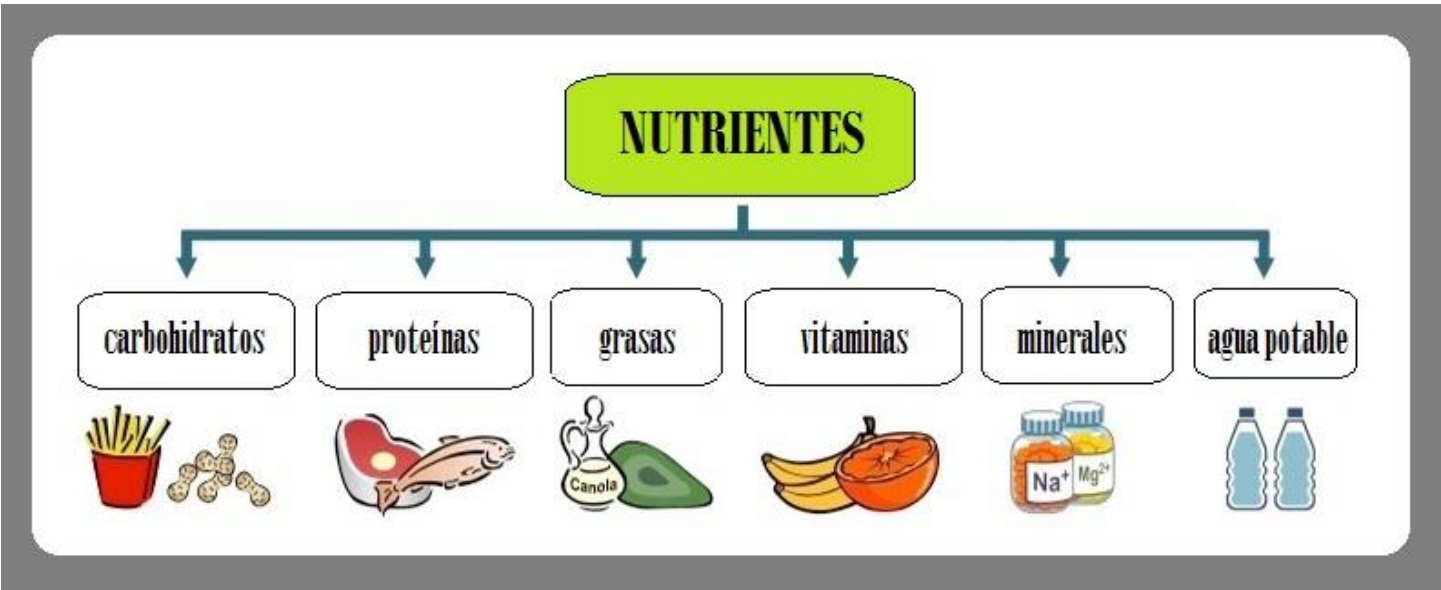


Actividad 3 del día Miércoles 22 de Abril.

Los seres humanos somos organismos heterótrofos que significa esto, pues que no producimos nuestro propio alimento sino que lo tomamos de otros. Para vivir requerimos de distintos tipos de nutrientes los cuales son: Carbohidratos, Proteínas, Lípidos, Vitaminas y Minerales.

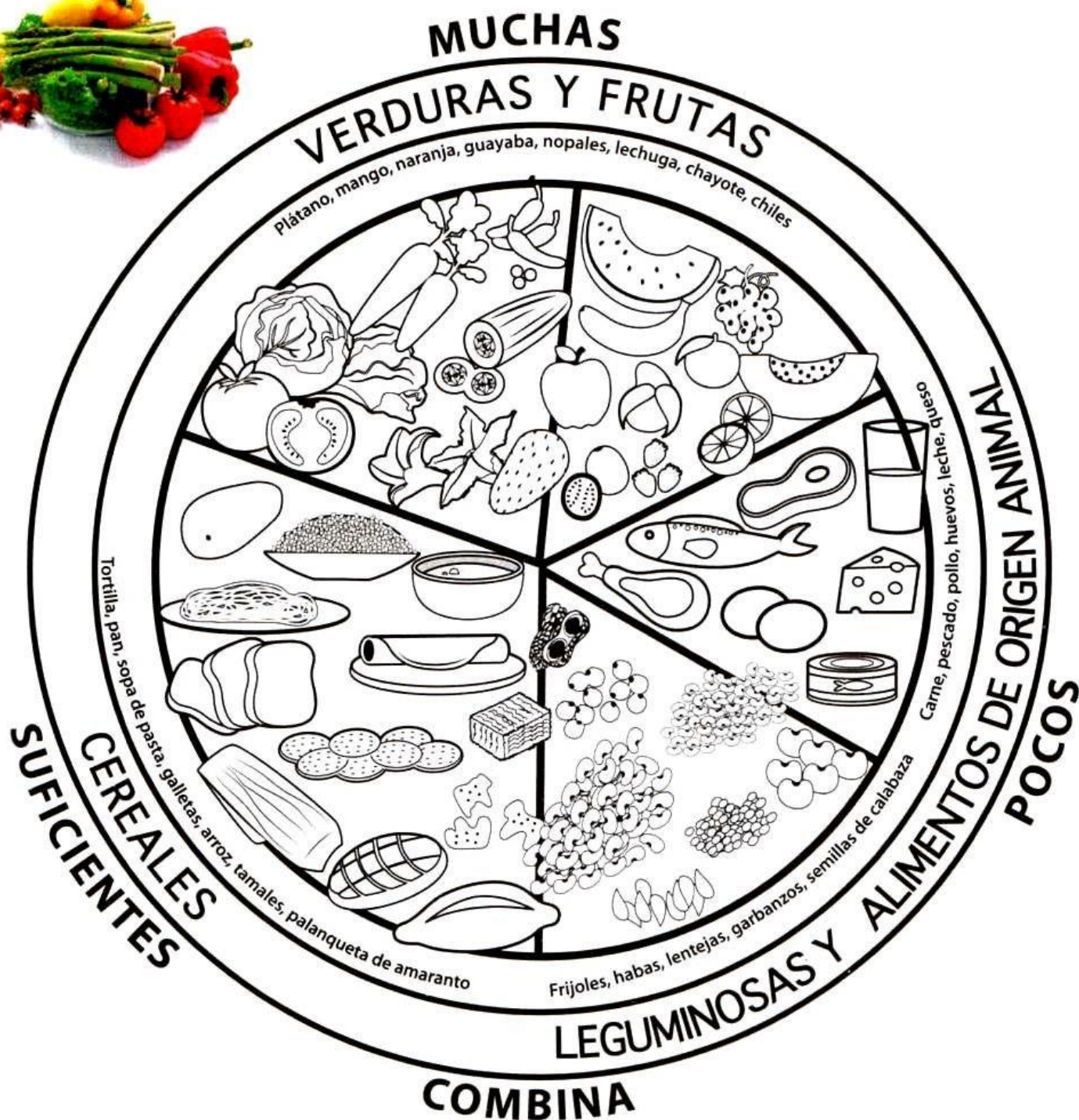
Nota: Realiza la investigación sobre tipos de nutrientes su función en el organismo y en qué alimentos los encontramos. Con esta información completa la siguiente tabla:

Tipos de Nutrientes	Función en el organismo	Alimentos que lo contienen	Dibuja algunos ejemplos de los alimentos
Proteínas			
Glúcidos o Carbohidratos			
Lípidos o grasas			
Vitaminas: A, C, D, B1,2,3, etc.			
Minerales			



Actividad 4 del día Jueves 23 de Abril. Imprime y colorea el plato del buen comer. Identifica cuáles de estos alimentos consumes comúnmente.

El plato del buen comer es una guía de alimentación que forma parte de la Norma Oficial Mexicana para la promoción y educación para la salud en materia alimentaria, la cual establece criterios para la orientación nutritiva en México.



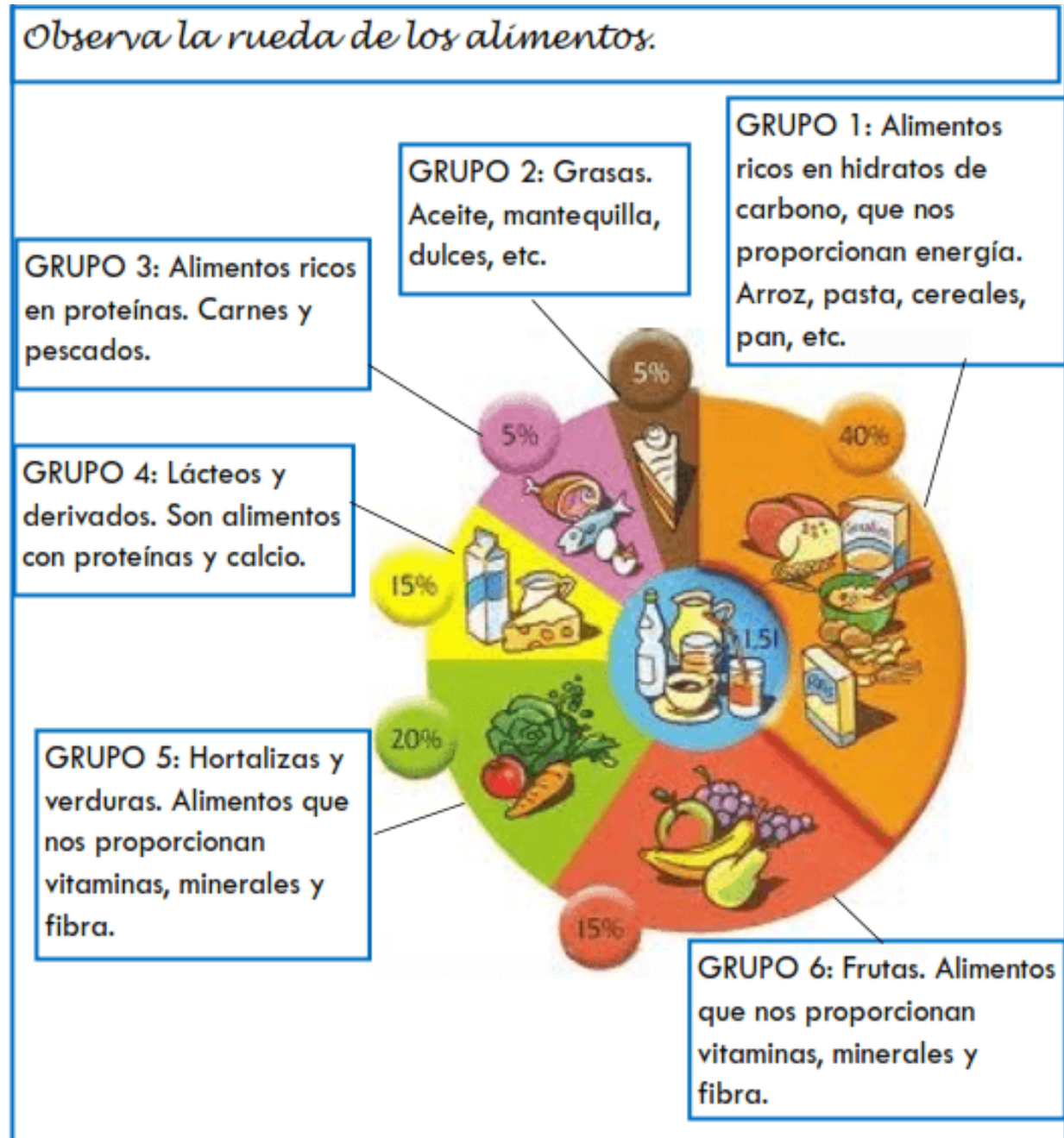
Lista de alimentos que consumo normalmente e investiga su aporte energético. ¿Cuántas calorías consumes por día?

- 1-
- 2-
- 3-
- 4-

Actividad 5 del Viernes 24 de Abril. Contesta la actividad: Alimentación saludable.

Alimentación saludable

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sana, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales. La nutrición es importante para todos.



Indica el grupo al que pertenecen y qué tipo de nutrientes aportan los siguientes alimentos:

Macarrones:

Jitomate:

Leche entera:

Aceite de oliva:

Filete de pescado:

Manzana:

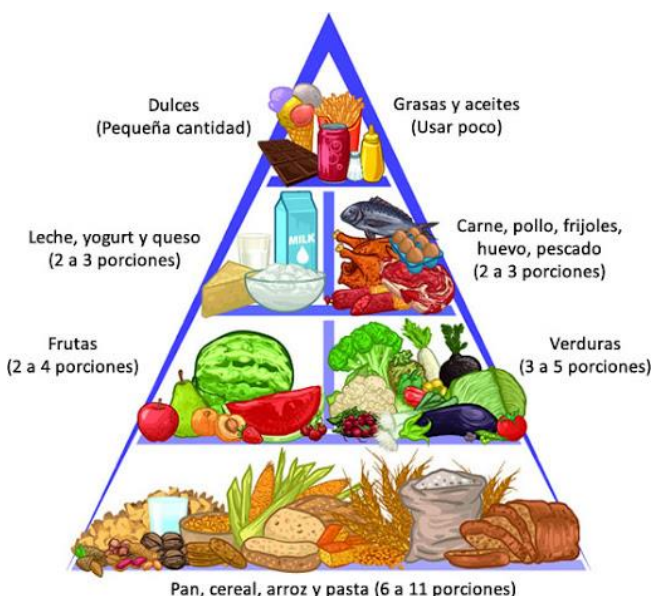
Actividad 6 Lunes 27 de abril del 2020.

CARACTERÍSTICAS QUE DEBE DE TENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una dieta saludable tiene que reunir las características siguientes:

- Tiene que ser completa: debe aportar todos los nutrientes que necesita el organismo: hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas, minerales y agua.
- Tiene que ser equilibrada: los nutrientes deben estar repartidos guardando una proporción entre sí. Así, los hidratos de carbono (CHO) han de suponer entre un 55 y un 60% de las kcal totales al día; las grasas, entre un 25 y un 30%; y las proteínas, entre un 12 y un 15%. Además hay que beber de 1,5 a 2 litros de agua al día.
- Tiene que ser suficiente: la cantidad de alimentos ha de ser la adecuada para mantener el peso dentro de los rangos de normalidad y, en los niños, lograr un crecimiento y desarrollo proporcional.
- Tiene que ser adaptada a la edad, al sexo, a la talla, a la actividad física que se realiza, al trabajo que desarrolla la persona y a su estado de salud.
- Tiene que ser variada: debe contener diferentes alimentos de cada uno de los grupos (lácteos, frutas, verduras y hortalizas, cereales, legumbres, carnes y aves, pescados, etc.), no solo porque con ello será más agradable, sino porque, a mayor variedad, habrá también una mayor seguridad de garantizar todos los nutrientes necesarios

Completa la tabla con lo que comiste el día anterior y escribe una conclusión de media cuartilla sobre cómo consideras es tú alimentación actual.



1. Atiende a la explicación del grupo de alimentos "El Plato del Bien Comer".
2. En el siguiente formato anota los alimentos que consumiste el día anterior.

Alimentos y platillos	*Cantidad
Desayuno	
Colación 1	
Comida	
Colación 2	
Cena	

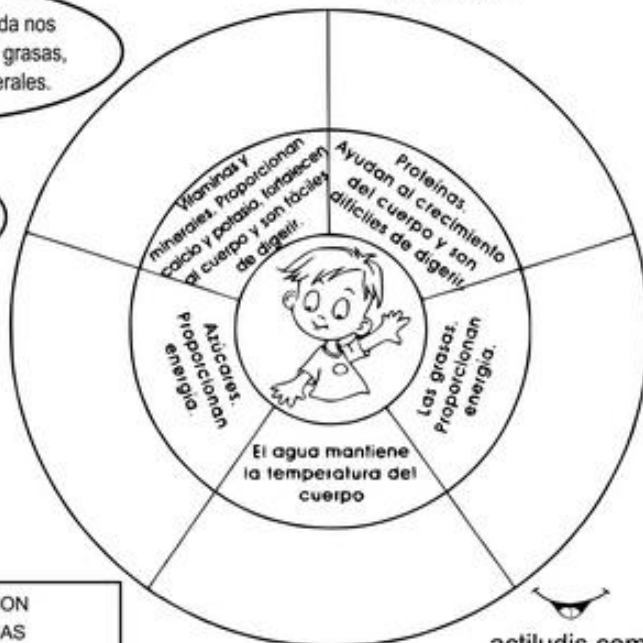
LA DIETA CORRECTA

Recorta y aprende 3°
Adaptación: Mtro. Jesús González Molina
profesiones.dibujos.net



Una alimentación balanceada nos proporciona azúcares, agua, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

Recorta y pega las partes del círculo en el lugar que corresponda.



actiludis.com

Investiga y contesta las preguntas en tu cuaderno:

1. ¿Qué es la nutrición?
2. ¿Qué son los nutrientes y cómo se clasifican?
3. Escribe qué son y da algunos ejemplos de los siguientes nutrientes:

- a) Carbohidratos
- b) Grasas o lípidos
- c) Vitaminas y minerales

4. ¿De dónde provienen las proteínas?
5. ¿Cómo debe ser una dieta correcta?
6. ¿Por qué es importante beber más agua potable?
7. Colorea y describe el plato del bien comer

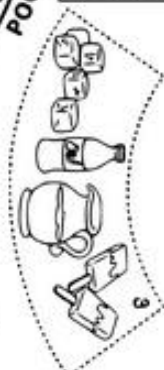
NUTRICION
VITAMINAS
GRASAS
DIETA
SALUD
NUTRIMENTOS
CARBOHIDRATOS
MINERALES
COMIDA CHATARRA
PROTEINAS
FRUTAS
VERDURAS

RECORTAR


c	w	p	a	q	g	j	d	i	y	m	s	x
o	a	f	r	t	b	l	o	e	u	c	o	z
m	j	r	n	o	e	i	a	y	z	l	t	w
i	p	n	b	b	t	i	c	h	m	f	n	e
d	b	u	c	o	m	e	d	r	u	a	e	s
a	g	t	v	m	h	z	i	d	s	t	m	a
c	k	r	i	e	i	n	n	u	b	i	s	
h	w	i	t	x	r	n	d	d	a	j	r	a
a	e	c	a	s	o	d	e	r	s	s	t	r
t	v	i	m	a	a	n	u	r	a	i	u	g
a	n	o	i	l	w	x	o	r	a	t	n	l
r	u	n	n	u	z	e	f	j	a	l	o	p
r	w	d	a	d	o	r	e	m	b	s	e	s
a	l	t	s	y	f	r	u	t	a	s	u	s

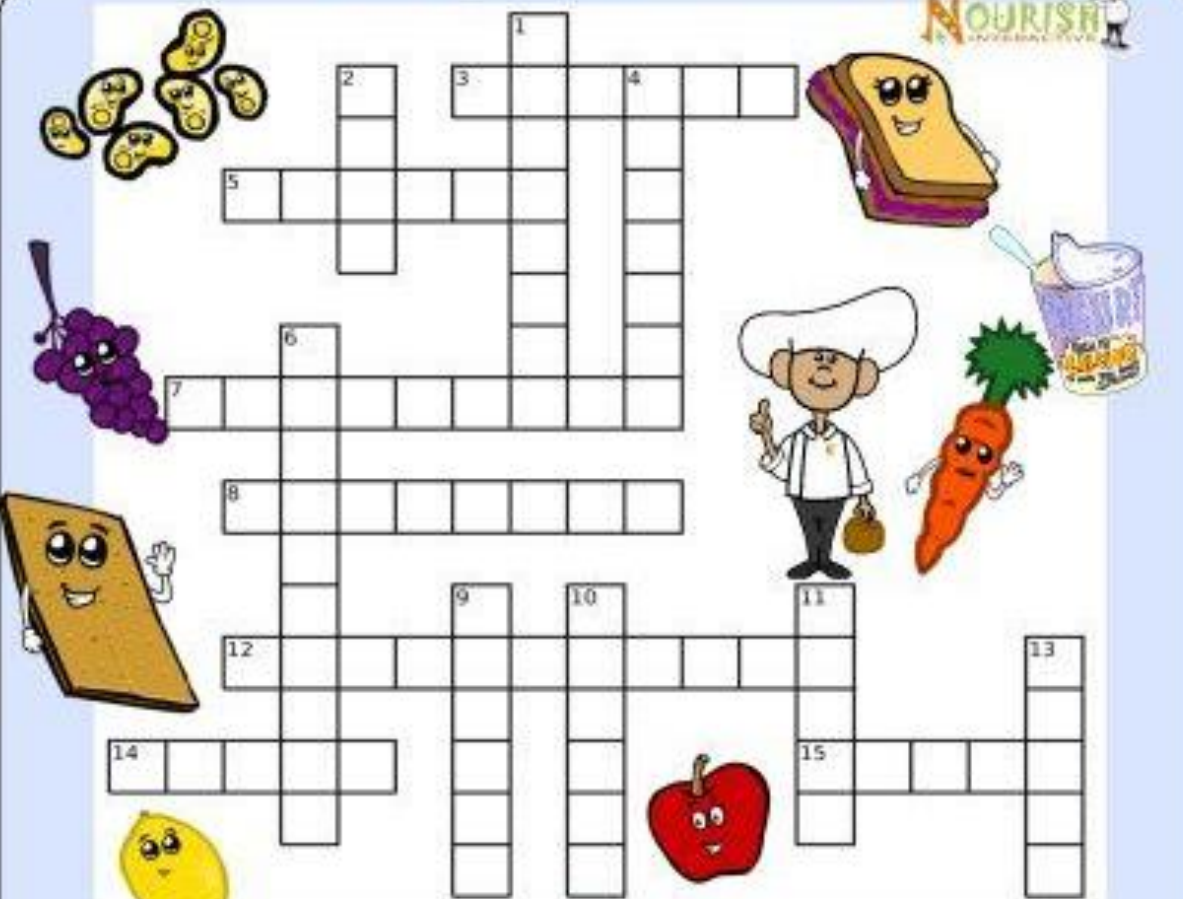


Mtro. Jesús González Molina
jgonzalez@actiludis.com
Por una Pedagogía Humanista, sin exámenes, sin miedo.
Contratando aprendizajes con significados.



Crucigrama de Almuerzo





Across

3 El revuelto de frutos secos generalmente contiene estas.

5 Esta galleta rima con Sam.

7 Además de tu mochila, asegúrate de tener tu _____.

8 El hummus es una salsa hecha de este frijol.

12 Un sándwich muy popular de niños.

14 El yogur de vainilla va muy bien con _____ como arándanos frescos.

15 Tus huesos se ponen fuertes cuando comes esto.

Down

1 El jugo de limón encima de las manzanas en rebanadas ayuda a prevenir _____.

2 Estas frutas dulces y pequeñas pueden ser verdes, rojas, o negras.

4 A muchos chicos no les gusta la _____ del pan.

6 El aderezo tipo rancho hace una buena salsa para _____.

9 La leche contiene este mineral para hacer fuertes los huesos.

10 Este recipiente te mantendrá la pasta caliente en la escuela.

11 Necesitas una bolsa de _____ en tu fiambra. (brrrr).

13 Las galletas y _____ hacen un buen platillo adicional.

Crucigrama de los Frutas y Vegetales



Across

- 2 Las uvas secas se llaman ____.
- 3 Lo opuesto de una papa agria
- 5 Este vegetal parece un mini arbolito.
- 7 Esto parece una naranja, pero es más pequeña.
- 8 Moja las hojas en mantequilla y disfruta del corazón de una ____.
- 9 Una cosa grande muy popular en Halloween.
- 10 Esta es una fruta velluda con pepita.

Down

- 1 Les encanta a los monos.
- 2 Este es un platillo adicional el día de acción de gracias.
- 4 Los tomates, pepinos, y lechuga hacen una buena ____.
- 6 La parte de afuera de este melón parece una telaraña.
- 7 Esta fruta tropical tiene una semilla grande en el medio.
- 10 Este vegetal tiene mazorcas
- 11 Estos crecen en una palma.

Actividad de retroalimentación proyecto #1: ¿Qué me conviene comer?

Ciencias 3

Profesora: I.Q. Gaby A. Dávalos Reza



1. Coloca la letra donde corresponda:

- () Sustancia que proporciona energía
- () Es la unidad para medir el valor energético de los alimentos.
- () Persona con bajo peso.
- () Son como los “ladrillos” que van formando nuestros músculos; se encuentran en la carne, huevo y leche.
- () Forma parte de la hemoglobina que se encarga de oxigenar nuestro cuerpo.
- () Sustancia de nuestro cuerpo que no se puede digerir, pero ayuda a eliminar todas las sustancias de desecho.
- () Contribuye con la cicatrización de las heridas.
- () Son alimentos de origen animal.
- () Son alimentos de origen vegetal.
- () Estado pleno, de bienestar completo, físico y emocional.
- () Se encuentran en los aceites, mantequillas, crema, etc.
- () Persona excedida de peso.

a) Frutas y verduras b) Grasas c) Desnutrida d) Carnes, peces, crustáceos, leche e) Fibra f) Obesa g) Salud h) Carbohidratos i) Proteínas j) Hierro k) Vitamina C l) Caloría.

Como producto final del proyecto escribe una conclusión de media cuartilla sobre el tema visto. ¿Qué me conviene comer?

INDICACIONES

Las actividades son para realizar del periodo del 20 al 30 de abril, es una actividad por día, trata de organizarte trabaja como en un día normal de clase. Invierte tiempo cada día para que no se te acumulen las actividades de todas tus materias.

Se entregaran en una carpeta del color que gustes una vez que se regrese a clases.

Esta situación es extraordinaria nunca antes vista y fuera de nuestras manos, por lo que tenemos que buscar estrategias para seguir avanzando en el proceso enseñanza-aprendizaje y es un muy buen momento para motivar y trabajar en la autonomía y hacernos responsables de nuestro propio aprendizaje.

Te invito a promover la investigación y la lectura de comprensión, habilidades a desarrollar muy importantes para el aprendizaje Científico.

Para los grupos de 3 A. 3 B. 3 C. 3D, 3E y 3 F con mucho gusto si tuvieran alguna duda sobre las actividades a realizar pueden ponerse en contacto conmigo Maestra Gaby A. Dávalos Reza al siguiente correo Institucional:

gabriela.dr@institutotlaquepaque.edu.mx

Deseo que ustedes y toda su familia se encuentre en excelentes condiciones y por favor sigue las indicaciones de la Secretaria de Salud “QUEDATE EN CASA”. Con cariño tú maestra: Gaby A. Dávalos Reza