

1. ¿Cuál es el nombre del personaje? _____
2. Escribe una breve narración de su vida y obra. _____

SEGUNDO DÍA. SECUENCIA 8

Juan el Valiente

INSTRUCCIONES: Contesta la pregunta.

1. Al leer el título del texto, ¿te imaginas de qué se trata el cuento?

INSTRUCCIONES: Da lectura del texto en voz baja, subrayando los datos principales. Posteriormente, realizaremos una lectura compartida.

Nota.-Escucharemos algunas respuestas en el grupo.

Juan el valiente

(Cuento Anónimo)

Había una vez un zapatero remendón que se llamaba Juan. Un día de verano, dentro del taller y más malhumorado que otras veces, se dijo cuenta que un montón de moscas le zumbaban, y en un arrebato furioso, pegó un manotazo y aplastó siete de un golpe. Contó las moscas apachurradas en el suelo y se sintió tan orgulloso y valiente, que se animó y decidió, que todo el mundo tenía que conocer su valentía. Inmediatamente, escribió un letrerito que decía: “Juan el valiente”, se lo plantó en el sombrero y se echó a la calle resuelto a cambiar su vida y acabar con su miseria.

Cuando llegó al pueblo vecino, las gentes que se acercaban leían lo que estaba en el sombrero: “Juan el valiente”. Y se apartaban enseguida, por si acaso. La fama de Juan se extendió, y en el siguiente pueblo por el que pasó, la gente solo se atrevía a mirarlo desde lejos, por detrás de las puertas entreabiertas de sus casas o desde lo alto de los balcones. Tras mucho andar, Juan llegó a la capital. El Rey, que se había enterado de que en su reino vivía un hombre tan valiente, lo mandó llamar a palacio. Juan acudió y fue anunciado como un gran personaje. Subió unas grandes escaleras y, cuando el Rey le vio con aquel letrerito en el sombrero estuvo a punto de echarse a reír. Y le preguntó:

-¿Es cierto eso de que usted aplastó a siete de un golpe?

-De un golpe, contestó.

-¡Vaya hombre! ¿Y se atrevería a atrapar a un gigante que vive en un bosque cercano y que hace años que nos hace la vida imposible? - dijo el Rey.

-¿Es verdad que quien mate al gigante se casará con la princesa? –preguntó Juan.

-Así es. Si lo consigues, le concederé la mano de mi hija –el rey señaló.

Juan lo pensó un poco y contestó:

-Muy bien. Yo no tengo miedo.

-¿Y qué necesita usted? –le preguntó el Rey.

-Antes que nada, una buena comida. Y cuando vaya a buscar al gigante, necesitaré un pájaro, un huevo y una soga muy larga –contestó Juan.

Juan se pasó dos o tres días en palacio, dándose la gran vida hasta que se decidió salir por el gigante. Le dieron lo que había pedido; guardó el pájaro en un bolsillo, el huevo en el morral, enrolló la soga a su espalda y se encaminó tranquilamente al bosque. Al llegar, le sale el gigante al paso y le dice:

-¿Cómo te atreves a entrar en mis dominios?

Y cuando Juan se detuvo, el gigante se agachó para ver lo que llevaba escrito en el sombrero:

-“Juan el Valiente”, leyó el gigante. Se echó a reír de tal forma que todo el bosque comenzó a temblar como si hubiera un terremoto. ¡Qué bromista eres! -dijo el gigante.

-Si tan valiente se cree usted, -repuso Juan-, ¿por qué no acepta una apuesta?

-¡Hombrecito, como quieras!, me divertiré un rato y luego te aplastaré –le contestó el gigante.

-Vamos a ver quién tira una piedra más lejos, comentó Juan.

El gigante agarró un pedrusco y lo tiró muy lejos. Mientras tanto, Juan sacó el pájaro de su bolsillo y lo echó a volar. El pájaro se perdió en el cielo, y el gigante creyendo que era una piedra, se quedó con la boca abierta.

¡Caramba renacuajo! Tú ganas. Vamos a ver ahora quien es capaz de sacar agua de una piedra. Tomó una piedra y la apretó entre sus manos con tal fuerza que empezó a gotear jugo sobre el suelo. Juan, disimuladamente, sacó el huevo de su morral. Cuando el gigante lo miraba convencido de que esta vez ganaba, Juan reventó el huevo, y la clara con la yema resultaron más abundantes que las gotas que el gigante había sido capaz de sacar de la piedra.

El gigante, después de abrir los ojos como platos, empezó a irritarse.

-¡Muy bien, enano! Hagamos otra apuesta. A ver quién arranca más árboles.

Ya puede empezar usted, que yo, mientras me preparo.

Se puso el gigante a descuajar un árbol y, entre tanto, Juan desenrollaba la larga soga, y empezaba a pasarla alrededor de los primeros troncos.

-¿Qué haces?, preguntó el gigante intrigado.

-Voy a rodear el bosque con esta soga y arrancar todos los árboles de una vez.

¡Para, insensato!, ¡detente, que me dejas sin bosque!

-Muy bien. Pero ésta también la gano yo. Dijo Juan.

¡Bien hombre, bien! Vamos a ver ahora quien come más. Expresó el gigante.

El gigante preparó dos calderos enormes de garbanzos y se pusieron a comer. Mientras el gigante comía y comía, como enorme que era, Juan simulaba comer aún más aprisa, pero lo que hacía era ir echando garbanzos en el morral. El gigante ya no podía más.

-Yo ya estoy harto.

¡Cállate, hombre! Yo apenas voy empezando.

Al gigante, la furia empezó a subirle a la cabeza, y completamente enrojecido, gritó:

¡Vamos por la definitiva! ¡A ver quién corre más!

-De acuerdo, dijo Juan, pero en mi pueblo es costumbre dejar ventaja al más pequeño.

¡Lo que tú quieras! Ya puedes salir, que en cuanto te pierda de vista, empezaré.

Cuando ya estaba un poco más lejos, Juan empezó a correr con toda su alma. Se encontró con unos pastores y les dijo:

¡Voy huyendo del gigante! Cuando lo vean llegar, le dicen que me he rajado la barriga para correr más de prisa sin el peso de los garbanzos. Y diciendo esto a toda prisa, clavó su cuchillo en el morral y los garbanzos empezaron a salirse chorreando hasta el suelo conforme él seguía corriendo.

Enseguida llegó el gigante: -¿Han visto al muchacho que ha pasado corriendo? – preguntó.

-Sí señor, contestaron los pastores. Se paró un momento para abrirse la barriga, porque los garbanzos le pesaban mucho, y salió corriendo más aprisa de lo que llegó.

¡Conque ésas tenemos! ¡Pues ahora verá!

El gigante se rajó la barriga de arriba abajo para que salieran los garbanzos. Y claro, con los garbanzos se le salieron muchas cosas más, no pudo dar más de dos pasos, se desplomó sobre el suelo como una montaña. Juan volvió al rato y vio que el gigante estaba desplomado. Fue al palacio, directo a la sala del trono.

¡Majestad, ya puede enviar a sus hombres a recoger al gigante!

-¿Es posible? – dijo el Rey.

En medio del bosque está, en el suelo –repuso Juan.

El Rey ordenó que varios soldados partieran a comprobar que era cierto. Cuando regresaron, Juan esperaba muy contento luciendo orgullosamente el letrero en su sombrero: “Juan el Valiente”.

Y así, el Rey casó a su hija la princesa, con Juan y los dos fueron muy felices.

Y cuento contado, cuento acabado.

INSTRUCCIONES: Contesta las siguientes preguntas.

1. ¿Qué encuentras de diferencia con lo que te imaginaste al principio? _____

2. En la vida real, ¿puede haber alguien como Juan el valiente? _____

3.Cuál es el éxito que te gustaría tener en tu vida? _____

4. Como Juan el valiente, ¿Qué letrerito te pondrías?

5. Qué situaciones en tu vida te han hecho sentir bien?

6. ¿Qué cambiarías de tu vida?

7. ¿Cómo planeó Juan su encuentro con el gigante?

8. Ante circunstancias adversas, ¿Cómo se debe actuar? _____

9. ¿Funciona planear lo que vamos hacer? _____

INSTRUCCIONES: Escucharemos algunas respuestas en plenaria.

INSTRUCCIONES: Desarrolla otro final breve para el cuento y compártelo con tu grupo.

Nota.- Se escucharán dos participaciones.

INSTRUCCIONES: Comenta con el grupo, si los cuentos, nos otorgan el beneficio de acercarnos a situaciones de la vida diaria.

SEGUNDO DÍA. SECUENCIA 9

La historia de la ciencia

Libro: Acércate a la Física. Editorial: Larousse

Para Aristóteles, la realidad se encuentra en la Física, en las formas y procesos, cualidades que nunca pudieron ser descritas en su época en términos matemáticos.

Los escritos de Aristóteles son de un alcance enciclopédico. Se puso como meta una síntesis del conocimiento de su tiempo, en sus trabajos destila toda la herencia filosófica de su época reforzada y referida por sus propios conocimientos y observaciones. Los escritos aristotélicos cubren la Lógica, Mecánica, Física, Astronomía, Meteorología, Botánica, Zoología, Psicología, Ética, Economía, Política, Metafísica y Literatura.

El punto de vista fundamental de Aristóteles hacia las propiedades de la materia inanimada y el comportamiento de los organismos vivos, se deriva de Platón y también refleja la concepción que prevalecía en la época: todos los procesos y propiedades de la materia, todos los fenómenos naturales, fueron concebidos como formados por un proceso innato y dirigidos hacia un fin o meta.

INSTRUCCIONES: Lee con atención el texto y contesta correctamente las siguientes preguntas.

1. Con base en la lectura “La historia de la ciencia”, ¿Dónde encuentra la realidad Aristóteles?

2. ¿Cuáles son las cualidades (de la realidad) que nunca pudieron ser descritas en términos matemáticos? _____

3. ¿En qué basaba Aristóteles la herencia filosófica de su época? _____

4. ¿Cuál es la concepción sobre las propiedades de la materia en la época de Aristóteles? _____

5. De acuerdo al texto “La historia de la ciencia”, ¿Consideras que es importante el uso de la ciencia? y ¿Por qué?

INSTRUCCIONES: Elabora un comentario de lo que entendiste de la lectura “La historia de la ciencia”.

INSTRUCCIONES: Elabora un cuadro sinóptico.

Cuadro sinóptico: Esquema que representa la información en una expresión visual; comunica la estructura lógica de la información por medio de llaves.

Cuadro sinóptico acerca del contenido de la lectura.

SEGUNDO DÍA. SECUENCIA 10

Videojuegos



<http://omicrono.espanol.com>

Lee cada una de las siguientes cartas:

Los videojuegos violentos son un riesgo que puede afectar a los niños y jóvenes. Son peligrosos porque los jóvenes pueden querer imitarlos o convertirse en uno de ellos.

Muchos piensan que jugar a estas consolas es lo mismo que ver la televisión, pero no es cierto, porque en los videojuegos, la persona se imagina que es el protagonista y es premiado por sus acciones. Cuando los niños juegan videojuegos, toman la identidad de los personajes del juego y muchos personajes son violentos. Por eso no es extraño que con estos juegos tan realistas, al no distinguir que es fantasía, puedan dañar la mente de nuestros jóvenes al usar este tipo de diversión.

No todos los videojuegos son violentos. También existen videojuegos educativos. Los videojuegos que se basan en la violencia son sólo una parte de la oferta comercial, pero no debería de existir ese tipo de juegos, aunque no fueran muchos, donde se incluyen armas letales, peleas sangrientas u otras acciones violentas. Las mentes de los niños necesitan apoyo y orientación para comprender lo moralmente correcto y distinguir el bien del mal.

Carlos.

Las críticas que más reciben los videojuegos es la posible influencia en los jóvenes que pueda causar conductas violentas reales. Hay personas que creen que los juegos con elementos violentos pueden alterar el comportamiento de las personas y hacerlas agresivas, o criminales.

Pero también muchas personas creen que esto no es correcto. Un estudio publicado recientemente mostró que no existe una relación entre los videojuegos y las conductas criminales.

El estudio se realizó en la Universidad de Stetson, en Florida. Se tomaron todos los títulos violentos más populares en los respectivos años y los compararon con el número de crímenes cometidos por adolescentes en Estados Unidos.

Desde 1996 hasta el año 2011, la producción de videojuegos con contenidos violentos aumentó bastante. Sin embargo, los crímenes entre adolescentes han bajado y todo parece indicar que la tendencia será que sigan bajando.

Esto nos indica que no se pueden relacionar ambos datos y asegurar que los videojuegos son responsables de actos violentos o criminales. No cabe duda que la creación de contenidos de entretenimiento violento ha aumentado en los últimos años, pero la preocupación para muchos sigue siendo la posibilidad de que exista una relación entre la criminalidad o la violencia y estos videojuegos, y no tanto la cantidad de este material.

Juan.

INSTRUCCIONES: Subraya la respuesta correcta.

1. El propósito de cada una de las cartas es:
 - a. Explicar qué son los videojuegos.
 - b. Demostrar la popularidad de los videojuegos.
 - c. Presentar una opinión sobre la violencia de los videojuegos.
 - d. Exponer que los jóvenes dedican mucho tiempo en los videojuegos.

INSTRUCCIONES: Contesta las siguientes preguntas.

2. ¿Con cuál de las dos personas estarías de acuerdo?, explica tu respuesta.

3. El <<contenido>> de un texto, es lo que el autor quiere hacernos saber al momento de leer su escrito, mientras que el <<estilo>>, es la manera en que se encuentra redactado el texto. Sin importar con qué autor estás de acuerdo, explica cuál es la mejor carta por la manera en que está escrita.

INSTRUCCIONES: Lee el siguiente texto.

¿Cómo nacieron los videojuegos?

Todos sabemos qué es un videojuego, es un programa de computadora, que puede estar en una PC, un celular o una consola de videojuegos que se conecta a la televisión, una consola portátil, entre otros. El objetivo de este software es, básicamente entretener mediante la interacción del usuario y la pantalla a través de joysticks, palancas o incluso a través de sensores de movimiento.

Los hay de todas formas y colores, de 8, 16, 32, 64, 128 bits, de deportes, de lucha, de aventura, controversiales, inocentes, sangrientos, educativos, buenos y malos. Los videojuegos marcan toda una época en la historia de la humanidad, con los nuevos y constantemente superables niveles de tecnología.

Los videojuegos como una idea a desarrollar, surgieron en 1948 Thomas T. Goldsmith Jr. y Estle Ray Mann, desarrollaron y patentaron el “primer” videojuego llamado Cathode-Ray Tube Amusement Device (dispositivo de entretenimiento de rayos catódicos), que consistía básicamente en una línea que imitaba a un misil que se apuntaba a diferentes objetivos dibujados en la pantalla, ya que no se podían generar gráficos de computadora entonces. La línea se generaba a través de 8 válvulas electrónicas. Este puntapié fue el inicio de los videojuegos.

En 1952, se diseñó el juego llamado OXO, que en realidad fue creado por un estudiante de la Universidad de Cambridge, llamado Alexander S. Douglas para sustentar una tesis de interacción entre el hombre y la máquina. El OXO básicamente era una versión computarizada del Ta-te-ti (conocido en otros países como tres en raya, juego del gato, tatetí, triqui, tres en gallo, michi o la vieja) que se jugaba contra la máquina. Sin embargo, hay algunos que no lo consideran el “primer” videojuego por no poseer video animaciones.

Otro de los primeros video juegos que se disputan el puesto de ser el “primero” es el llamado Tennis for Two. Este fue desarrollado en 1958, por William Higinbotham un físico estadounidense para que jugaran los visitantes del Laboratorio Nacional Brookhaven en Nueva York. Consistía en un juego de Tenis hecho en una computadora analógica, donde se veía una cancha de tenis desde un costado. Este juego es reconocido por ser uno de los precursores del famosísimo Pong de Atari.

El tercer juego que se dice que es “el primero” es el Spacewar! Este juego fue desarrollado en 1961 por Steve Russell junto a otros estudiantes del Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT) en una PDP-1, una computadora de ese tiempo. El juego consiste en dos naves que luchan entre sí en el espacio evitando la fuerza de gravedad de una estrella que está en el centro.

Desde acá en adelante, es donde empiezan a desarrollarse más y mejores videojuegos en las distintas universidades, aunque esto era en forma de hobby. Sin embargo, a partir de la década de los 70's, es cuando comienza la llamada era dorada de los videojuegos con la creación del primer arcade, el Galaxy Game, que funcionaba con las clásicas fichas. Luego, le siguieron el Computer Space, que era una versión arcade del viejo Spacewar!, creado por Nolan Bushnell and Ted Dabney que fue vendida a Nutting Associates una compañía interesada en comercializar este juego. El juego no tuvo el éxito esperado, pero fue todo un precedente en el mundo. Tiempo después, Bushnell and Dabney fundaron Atari, Inc y lanzaron el mencionado Pong que fue todo un éxito de ventas en el mundo (19.000 máquinas vendidas).

En esa época también surge la compañía Taito con Space Invaders, que invitó a muchos a insertarse el mercado del videojuego. Atari lanzaría después del éxito del Pong el Asteroids. Finalmente, con la llegada del Pac-Man lanzado en conjunto por Namco y Midway, nacen los primeros juegos en color. Con el surgimiento de los arcades por todas partes, los videojuegos empiezan a augurar un crecimiento que parece no tener fin.

<https://quepregunta.wordpress.com/2009/08/15/cmo-nacieron-los-videojuegos-1-parte/>

Contesta las siguientes preguntas:

1. En la lectura, el texto: *“...básicamente entretener mediante la interacción del usuario y la pantalla a través de joysticks, palancas o incluso a través de sensores de movimiento...”*, se refiere a:
 - a) Lo que es un videojuego.
 - b) El funcionamiento de un videojuego.
 - c) El objetivo de un videojuego.
 - d) Las partes de un videojuego.

2. Explica, por qué en la lectura, a varios videojuegos se les denomina: << el “primer” videojuego>>.

3. Haz un cuadro sinóptico donde organices y describas la información más relevante del texto: << ¿Cómo nacieron los videojuegos? >>.

SEGUNDO DÍA. SECUENCIA 11

Terror en Chernóbil

"Tres de los operadores fueron enviados a las labores de rescate para salvar gente. Nosotros nos quedamos. Cuando volvieron nuestros colegas empezaron a vomitar y ahí nos dimos cuenta de que les quedaba poco. En ese día muchos perdieron la vida. De nuestro turno no quedó nadie, solo yo. No había pánico en la estación, pero nos sentimos como perdidos... Los bomberos hacían su trabajo, pero luego resultó que no se podía echar agua directamente al reactor. Es que el agua absorbe los neutrones y aumenta la reacción nuclear. No me puedo olvidar de aquellos que dieron



sus vidas por salvar a la gente. Sasha Dóbnikov, piloto de helicóptero, junto con su equipo, estuvo justo en la zona del reactor mientras ardía tratando de apagar el incendio con arena y caucho líquido. El helicóptero se calentaba hasta 70 grados y todos ellos se vieron expuestos a dosis mortales. Sasha inventó los denominados 'calzoncillos de plomo'. Se envolvían en plomo para disminuir el efecto de la radiación. En el hospital no se le podía mirar a Sasha sin que se te saltaran las lágrimas: un hombre hermoso se moría ante tus ojos, la carne se separaba de sus huesos"

Alexéi Démchenko, empleado de la central nuclear de Chernóbil.

La localidad de Chernóbil se encuentra en Ucrania, al norte de Kiev y a unos 20 Km al sur de la frontera con Bielorrusia (parte de la antigua Unión Soviética).

El sábado 26 de abril de 1986 se produjo uno de los accidentes nucleares más graves de la historia. Aquel día, durante una prueba en la que se simulaba un corte de suministro eléctrico cuyo objetivo paradójicamente era mejorar la seguridad de la central, un aumento súbito de la potencia en el reactor 4 de la Central Nuclear de Chernóbil produjo el sobrecalentamiento del núcleo del reactor que terminó provocando la explosión del hidrógeno acumulado en su interior. El accidente de nivel 7 (el máximo en la Escala Internacional de Accidentes Nucleares) ocurrió después de una serie de graves y múltiples violaciones del Reglamento de Seguridad Nuclear de la Unión Soviética dejando consecuencias terribles que se sufren aún en la actualidad.

En el momento del accidente murieron a causa directa de la explosión, dos trabajadores. Otros 29 morirían en los dos meses siguientes, más de 100.000 personas fueron inmediatamente evacuadas y una enorme nube radiactiva cuyos efectos perduran todavía hoy, comenzó a cubrir Europa. Nunca antes había sucedido un desastre nuclear de tal envergadura y minimizar sus devastadores efectos, además de requerir grandes esfuerzos, iba a tener un alto precio no solamente económico.

El gobierno soviético movilizó a todo tipo de profesionales para luchar contra los efectos del accidente. Se trataba de bomberos, obreros, soldados, arquitectos, mineros, pilotos, etc.; pero también un ejército de valientes voluntarios dispuestos a ayudar provenientes de todos los rincones de la URSS que se encargaron de apagar los incendios, mitigar la radiación y construir el sarcófago (*estructura diseñada para contener la radiación liberada durante el accidente*).

Estas personas arriesgaron su vida absorbiendo gran cantidad de radiación que dejó graves secuelas en miles de ellos. Casi todos sufrieron efectos secundarios de por vida, y gran parte de ellos murieron por enfermedades relacionadas directamente con la radiación, sin embargo, las cifras no se conocen con exactitud.

El accidente es considerado como una de las mayores catástrofes ambientales y sociales en la historia, con costos que superan los 250 mil millones de dólares. Se estima por los científicos que el reactor dañado permanecerá radiactivo como mínimo 100 mil años a partir del accidente.

INSTRUCCIONES: Contesta lo que se te indica.

1. ¿Qué consideras fue el detonante principal del accidente en Chernóbil?

2. Define con tus palabras el término **Radiación** (puedes utilizar diccionario):

3. Existen otras palabras que no conozcas ¿Cuáles son? Favor de buscarlas en el diccionario.

Palabra	Definición

4. ¿Por qué el accidente de Chernóbil es considerado una catástrofe de nivel 7?

5. ¿Consideras importante contar con un plan de emergencia en tu escuela? ¿Por qué?

6. ¿Qué normas o procedimientos incluirías en un plan de emergencia escolar?

7. ¿Cómo crees que afectó el accidente de Chernóbil a la salud humana?

8. ¿Cuáles crees que pudieran ser las consecuencias que sufre el medio ambiente debido al accidente de Chernóbil?

9. Considerando que las generaciones se renuevan cada 30 años ¿Cuántas generaciones se verán afectadas a partir de este accidente?

Realiza las operaciones en el siguiente recuadro.

10. Anota el continente al que pertenecen Ucrania y Bielorrusia.

11. ¿Cuál es la capital de Ucrania?

12. ¿Has escuchado acerca de otro accidente de este tipo en el mundo? (Si la respuesta es positiva, favor de mencionarlo)

13. ¿Cuál es la capital de Bielorrusia?

14. Colorea en el siguiente mapa el país donde sucedió el accidente de Chernóbil.



15. Considerando que el tipo de cambio es de \$19.00MXN por \$1USD

¿Cuánto es el costo en pesos que se ha estimado por el accidente de Chernóbil?

Realiza las operaciones en el siguiente recuadro.

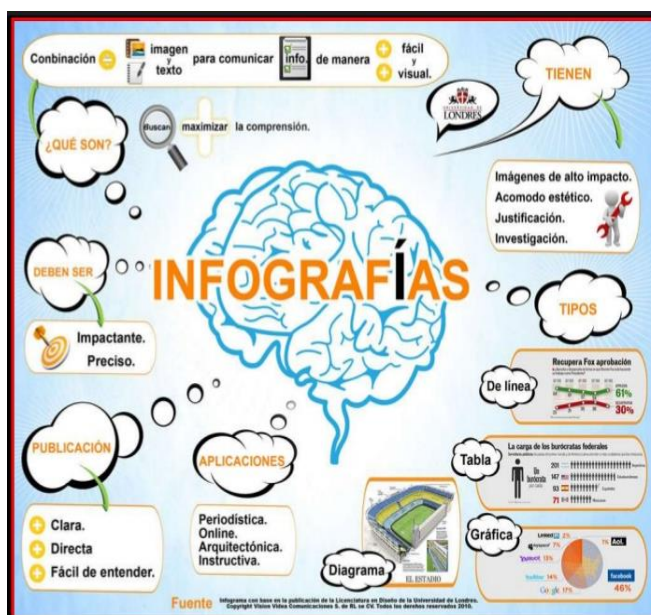
16. Favor de anotar con letra el resultado de la operación anterior.

17. ¿Qué mensaje enviarías a las víctimas que sufrieron el accidente de Chernóbil?

SEGUNDO DÍA. SECUENCIA 12

Infografía. “Refrigerio saludable”

Los alumnos de Tercer grado de secundaria quieren elaborar un proyecto referente a un tema de Nutrición: el refrigerio saludable. Pues consideran que es importante consumir alimentos nutritivos entre comidas. Después de analizar los diferentes tipos de actividades que pudieran realizar, decidieron hacer una infografía que consiste en un diseño gráfico en el que se combinan textos y elementos visuales con diversos colores, estructurados de manera sencilla, con el fin de dar a conocer información clara y precisa sobre diversas temáticas, dado que las conclusiones que se plasman en éstas, puede responder a las preguntas qué, quién, cuándo, dónde, y cómo. (Ver esquema)



Tras la búsqueda de la información que localizaron en varios documentos, obtuvieron datos muy relevantes que destacan la importancia de la buena alimentación, que considera incluir en su dieta diaria, grupos alimenticios como: proteínas, vitaminas, carbohidratos, lípidos, grasas y cereales.

Al término de las investigaciones decidieron preferentemente tomar en cuenta las sugerencias que emite el **IMSS Instituto Mexicano del Seguro Social en relación consumo de Refrigerios Saludables**¹, ya que establece con claridad que este tipo de alimentos cubren las necesidades nutricionales, son ligeros para ser consumidos entre comidas, aportan energía y favorecen el rendimiento escolar, además de que ayudan a prevenir el sobrepeso y la obesidad. En el documento mencionan que un refrigerio saludable debe contener lo siguiente:

- Una porción de fruta equivalente al tamaño del puño de la mano del escolar o adolescente.
- Una porción de verdura equivalente a la cantidad que cabe en las palmas de las manos juntas ahuecadas.
- Un alimento preparado con bajo contenido en grasa, con proteína y cereal integral.

Ejemplos:

- ✓ Atún con verdura (sin mayonesa) y galletas habaneras.
- ✓ Quesadilla de maíz con salsa mexicana.
- ✓ Mollete de frijoles con queso
- Incluir siempre agua simple potable como la mejor bebida hidratante.

¹ <http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/infografias/refrigerio-saludable>

- Evitar consumir alimentos de bajo contenido nutricional y alta cantidad de grasas, azúcares y sal como: frituras, donas, churros, pastelitos, galletas con relleno, refrescos o jugos artificiales.
- Dar variedad a los alimentos incluyendo diferentes colores, utiliza verduras y frutas de temporada en la semana.

Después de dar lectura al texto realiza las siguientes actividades:

Actividad I. Contesta las siguientes preguntas, reflexionando tus respuestas:

1.- ¿Qué significa para ti “Refrigerio saludable”?

2.- ¿Qué tipos de refrigerios consumes regularmente en la escuela?

3.- ¿Consideras que tu alimentación es saludable? Si o No ¿Por qué?

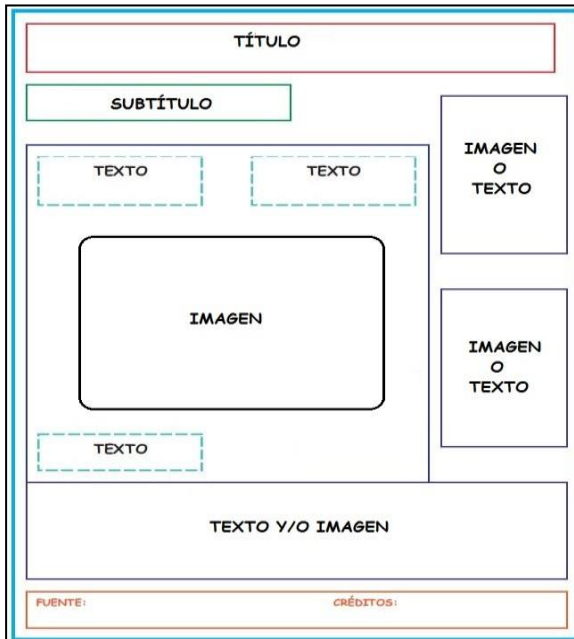
4.- ¿Qué cambios harías en tus hábitos alimenticios?

5.- ¿Haz sentido algún malestar por no haber consumido refrigerios durante el día? ¿Cuál?

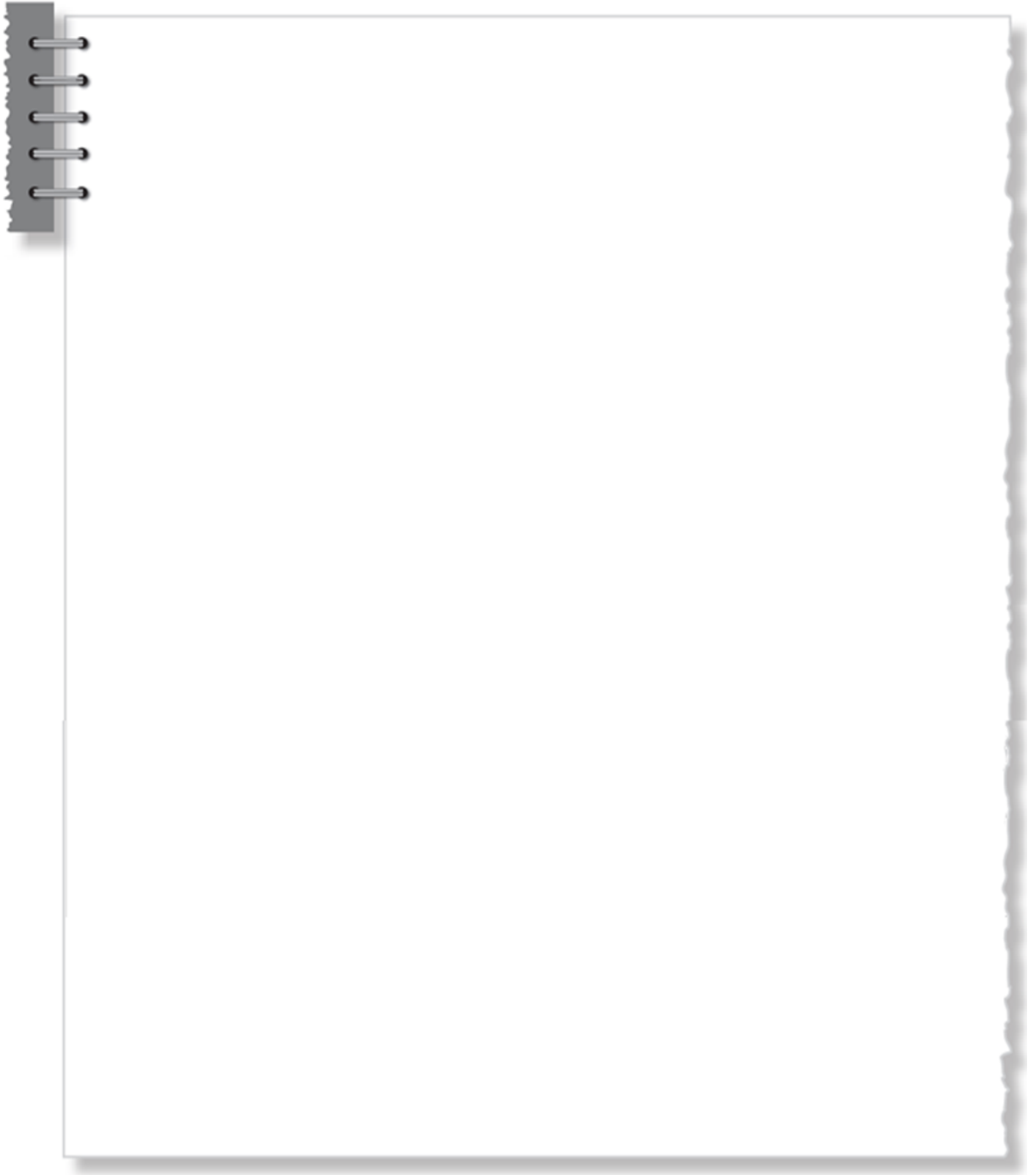
6.-

Actividad 2. Construye tu infografía.

A partir de la información que analizaste en el texto acerca del Refrigerio saludable, elabora una infografía que sirva como recurso informativo a quien lo lea, utiliza colores para iluminarla. A continuación te proporcionamos dos esquemas que te puede servir como referente para la elaboración de tu trabajo, pero se sugiere que **desarrolles tu creatividad** (no olvides incluir imágenes y textos breves).



Infografía. “Refrigerio saludable”



SEGUNDO DÍA. SECUENCIA 13

Ventajas y desventajas al elegir un producto

Plan de Estudio 2011 “Asignatura de Tecnología”

En este tipo de análisis se recurre a diversas fuentes de conocimiento que son necesarias en el ciclo de diseño y uso de los productos. Analizar un producto significa observarlo, examinarlo detalladamente y reflexionar sobre su función.

Una primera aproximación para el análisis de los productos es la percepción de su forma, tamaño y utilidad; pero la observación y reflexión a la luz de los contenidos constituye la parte formal del análisis y responde preguntas como: ¿Cuál es su función o utilidad social?, ¿qué importancia tiene su aspecto?, ¿de qué materiales está hecho?

Así, el análisis de los productos técnicos permite conocer los procesos en contextos de uso y de reproducción de las técnicas, a partir de los cuales el alumno puede movilizar sus saberes.

El análisis de productos debe ser congruente con el tipo de producto; por ejemplo, una computadora no se analiza de la misma forma que un alimento enlatado o una estructura metálica, pues cada elemento tiene particularidades que determinan las tareas de análisis. No obstante, todos los objetos presentan ciertos aspectos comunes que deben examinarse, por ejemplo: función, forma, tamaño y estructura.

Mediante el análisis de este tipo, es posible distinguir las ventajas y desventajas de un producto en comparación con otro. Este análisis, denominado análisis comparativo, permite conocer la eficacia y eficiencia en determinadas condiciones; por ejemplo, de un electrodoméstico fabricado por diferentes compañías. La información obtenida posibilita tomar decisiones para usarlo de acuerdo con las condiciones del entorno y los intereses y necesidades sociales.

Instrucciones: Marcar o subrayar las cinco palabras desconocidas que están en la lectura, busca su significado en el diccionario y escríbelas en tu cuaderno de apuntes.

Instrucciones: Contesta el cuadro de doble entrada, haciendo el análisis comparativo de productos (trabajar en binas).

Análisis comparativo de Productos	
Lápiz	Pluma
¿Cuál es su función o utilidad social?	¿Cuál es su función o utilidad social?
¿Qué importancia tiene su aspecto?	¿Qué importancia tiene su aspecto?

Lápiz	Pluma
¿De qué materiales está hecho?	¿De qué materiales está hecho?
¿Cuáles son las ventajas de usar un lápiz?	¿Cuáles son las ventajas de usar una pluma?
¿Cuáles son las desventajas de usar un lápiz?	¿Cuáles son las desventajas de usar una pluma?
¿Cuál de los productos es más eficaz?	¿Por qué?
¿Cuál de los productos es más eficiente?	¿Por qué?
¿En qué momentos utilizaría un lápiz?	¿En qué momentos utilizaría una pluma?

Instrucciones: Elabora un texto libre donde expliques la importancia de realizar un análisis comparativo entre dos productos (computadoras), para decidir después de conocer sus ventajas y desventajas cual te conviene comprar (trabajo individual).



Instrucciones: Contesta el crucigrama, anotando la respuesta correcta en la posición que corresponde (trabajo en binas).

HORIZONTAL	VERTICAL
1.- Analizar un producto significa... O	6.- Si haces las cosas rápido eres... E
2.- Cuando explicamos para qué sirve un producto hablamos de su... F	7.- Si planeas las cosas eres... E
3.- Cuando hablamos de que material esta hecho el producto, se trata de su... E	8.- Cuando decimos lo inconveniente del producto, son sus... D
4.- Cuando explicas cómo funciona el producto, hablamos de su... F	9.- Para conocer y elegir un producto, se hace un análisis... C
5.- Si hablamos de lo bueno del producto, son sus... V	

Crucigrama

