



I.E.D. ESCUELA NORMAL SÚPERIOR

TERCER PERIODO ACADÉMICO 2021

GUÍA PEDAGÓGICA

ASIGNATURA/AS: LENGUA CASTELLANA

NOMBRE DEL DOCENTE(S)	GRADO:	FECHA INICIO:	FECHAS DE ENTREGA DE TRABAJOS Y FINALIZACIÓN DE PERIODO
<p><b>LENGUA CASTELLANA: (601-602-603)</b>            Lcda. Sandra Patricia García Contreras  <b>WhatsApp:</b> 3228632083  <b>Correo institucional:</b>  <a href="mailto:sandra.garcia@ensubate.edu.co">sandra.garcia@ensubate.edu.co</a></p>	<p><b>SEXTO</b></p>	<p><b>19 DE JULIO</b></p>	<p><b>1. DIÁLOGO DE SABERES:</b></p> <p><b>19 de JULIO al 30 de JULIO</b></p>
<p><b>LENGUA CASTELLANA: (604-605-606)</b>            Lcda. Marilyn Hernández  <b>WhatsApp:</b> 3133353546  <b>Correo institucional:</b>  <a href="mailto:marilyn.hernandez@ensubate.edu.co">marilyn.hernandez@ensubate.edu.co</a></p>			<p><b>2. ESTRUCTURACIÓN DEL CONOCIMIENTO:</b></p> <p><b>2 DE AGOSTO AL 20 DE AGOSTO</b></p>
<p><b>CIENCIAS NATURALES:</b> Lcda. Imelda Murcia  <b>WhatsApp:</b> 3133873918  <b>Correo institucional:</b>  <a href="mailto:imelda.murcia@ensubate.edu.co">imelda.murcia@ensubate.edu.co</a></p>			<p><b>3. CONTEXTUALIZACIÓN Y APLICACIÓN DE SABERES.</b></p> <p><b>23 DE AGOSTO AL 3 DE SEPTIEMBRE</b></p>
			<p><b>FINALIZACIÓN DE PERIODO:</b></p> <p><b>10 DE SEPTIEMBRE</b></p>

**ESTANDAR BÁSICO DE COMPETENCIA**

**LENGUA CASTELLANA:**

Comprendo e interpreto diversos tipos de texto, para establecer sus relaciones internas y su clasificación en una tipología textual.

Identifico las principales características formales del texto: formato de presentación, títulos, graficación, capítulos, organización, etc.

Reconozco y utilizo adecuadamente los signos de puntuación y la acentuación de las palabras, para dar coherencia y cohesión a los textos que escribo.

**CIENCIAS NATURALES**

Evalúo el potencial de los recursos naturales, la forma como se han utilizado y las consecuencias de la acción del ser humano sobre ellos.

**NÚCLEO PROBLÉMICO**

¿Qué hipótesis se podrían formular para la interpretación de los textos leídos?

¿Qué estrategias se deben tener en cuenta para producir con cohesión y coherencia diferentes clases de textos orales y escritos en contexto?

¿Cómo despertar el interés por la lectura y análisis de obras literarias?

¿cómo lograr hábitos saludables, desde el punto de vista de la nutrición, la higiene y el autocuidado durante la pandemia?

<p><b>HABILIDADES ESPECÍFICAS QUE VA A DESARROLLAR EL ESTUDIANTE:</b></p> <p>Hablar, Escuchar, Leer Escribir. Comunicación asertiva Uso responsable de las TICS <b>PREGUNTAR Y RESPONDER</b> Formulación de preguntas acorde con lo que se observa, planteando explicaciones y respuestas que pueden ser acertadas o equivocadas, con el fin de valorar su estado de salud en cuanto a los cuidados de los dientes, los hábitos alimenticios y prevención de enfermedades gastro-intestinales y el covid-19</p>	<p><b>INTEGRALIDAD, ACORDE AL MODELO PEDAGÓGICO INTEGRADOR CON ENFOQUE SOCIO CRÍTICO</b></p> <p><b>CIENCIAS NATURALES:</b> Autocuidado y cuidado de la familia mediante la reflexión de cómo mejorar los hábitos alimenticios y de higiene durante la pandemia.</p> <p><b>HUMANIDADES:</b> Análisis de textos” HABITOS SALUDABLES” y vocabulario relacionado con el nombre de algunos alimentos.</p> <p><b>TECNOLOGÍA:</b> Manejo de herramientas digitales para la entrega de trabajos, elaboración de videos para mejorar los canales de comunicación profesor-estudiante.</p>
---	--

### NÚCLEOS TEMÁTICOS

**LENGUA CASTELLANA:**

- Preparación y participación en exposiciones de la obra “el terror de sexto B” y talleres de comprensión lectora y prueba saber.
- Ejercicios para hablar en público.
- Técnicas, preparación y presentación de trabajos escritos, organización de ideas con cohesión y coherencia.
- El acento y uso de los signos de puntuación.
- Ortografía: dictados

**CIENCIAS NATURALES:**

**NUTRICIÓN**

- Recomendaciones de bioseguridad en la pandemia
- Alimentación saludable
- Clasificación de los alimentos.
- Dieta balanceada
- Recomendaciones nutricionales durante la pandemia
- Sistema Digestivo del hombre
- El cuidado de los dientes.
- Enfermedades y cuidados del sistema digestivo

### RECURSOS

Obra literaria “El terror de sexto B”, útiles escolares, cartulina, marcadores, cuadernos, diccionario de español, los estudiantes que asisten a la presencialidad deben traer su marcador acrílico y borrador para el tablero.

GUIA, MARCO TEÓRICO

VIDEOS: CRISTIANO RONALDO

<https://www.facebook.com/97041406678/posts/10161315922681679/?sfnsn=scwspwa>

ALIMENTACION SALUDABLE

Youtube.com/watch?v=WRO-wULJnBE

LOS 10 ALIMENTOS MAS SALUDABLES

Youtube.com/watch?v=QEwWOEBYCIQ

LOS ALIMENTOS MENOS SALUDABLES

Youtube.com/?v=euBhez2BOq8

## RUTA METODOLÓGICA

### 1. DIÁLOGO DE SABERES (Saberes previos).

#### CIENCIAS NATURALES:

- 1.1 Escribir 5 recomendaciones de bioseguridad para cuidarnos en esta pandemia.
- 1.2 Observar y analizar los videos propuestos.
- 1.3 Hacer un análisis a conciencia sobre su forma de nutrición, si es adecuada o no, hacer recomendaciones para mejorarla, qué alimentos debe dejar de consumir y por qué y cuáles se compromete a consumir, aunque no le gusten pero que son importantes para su salud. (texto escrito utilizando técnicas de redacción y el correcto uso de los signos de puntuación. **(Deben enviar evidencia tanto a la maestra de ciencias como de Lengua castellana)**)

#### LENGUA CASTELLANA:

- 1.4 Desarrollo de pruebas tipo saber grado sexto (**Anexo 1**, traer impresa la prueba para el desarrollo de la clase, o para trabajar desde casa según el caso), recuerden que la guía con los anexos también la pueden encontrar en la papelería donde Yenny frente al colegio.

### 2. ESTRUCTURACIÓN DEL CONOCIMIENTO: Teniendo en cuenta los anexos de la guía.

#### CIENCIAS NATURALES:

- 2.1 Leer y comprender todo el marco teórico del **ANEXO 2** y realizo una exposición corta sobre lo que entendí aplicando los pasos para hacer una exposición oral.
- 2.2 Desarrollar el taller que aparece en la parte final.

#### LENGUA CASTELLANA:

- 2.1 Leer y escribir en el cuaderno los pasos para realizar una exposición oral (**ver anexo 3**)
- 2.2 Escribo la teoría que se encuentra en el **anexo 4** sobre acentuación de palabras: agudas, graves, esdrújulas; y resuelvo el taller aplicativo.
- 2.3 Leo, analizo, interpreto y aplico las normas INCONTEC para la presentación de trabajos escritos, participo activamente de la socialización en clase. (**ver anexo 5**)
- 2.4 Escribo en mi cuaderno el uso correcto de los signos de puntuación: uso de la coma, el punto, los dos puntos, punto y coma y desarrollo el taller aplicativo del anexo (**ver anexo 6**)

### 3. CONTEXTUALIZACIÓN Y APLICACIÓN DE SABERES.

#### CIENCIAS NATURALES:

- 3.1 Dibujar, clasificar y especificar la función de sus dientes, contar cuántos tiene de cada clase y totalizar.
- 3.2 Completar el crucigrama que aparece en la parte final con cada término elaborar una frase y dar un ejemplo
- 3.3 Enunciar 10 hábitos saludables que esté dispuesta/o a mejorar durante la pandemia o durante su vida.

#### LENGUA CASTELLANA:

- 3.1 Teniendo en cuenta las normas **INCONTEC**, realizo un trabajo escrito en hojas blancas de block con la solución de las siguientes preguntas a partir de la lectura de las historias tituladas: “El día que no hubo clase”, “Un árbol terminantemente prohibido”, y “El terror de sexto B” (**ANEXO 7 LECTURAS**).

#### 3.1.1. ACTIVIDADES DE PRELECTURA

- Consulto la biografía de Yolanda Reyes, autora del libro *El terror de sexto B*
- ¿Qué tipo de texto es *El terror de sexto B*
- ¿A qué género literario pertenece la historia? Justifico mi respuesta.

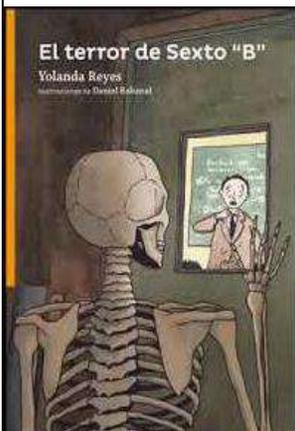
### 3.1.2. EL DÍA QUE NO HUBO CLASE

- ¿Cómo se llama el personaje principal de la historia?
- Realizo un retrato del personaje principal de la historia.
- ¿Qué actividades realizó el viernes, el sábado y el domingo?
- ¿Por qué razón el domingo en la tarde era la peor hora para Juan?
- ¿Cuál fue el motivo por el cual la mamá de Juan estaba furibunda?
- ¿Qué relación encuentras entre la actitud de Juan con tu vida diaria en cuarentena?
- ¿Crees que es correcto el comportamiento de Juan? ¿Por qué?
- Escribe las normas de estudio que debes tener en casa para cumplir con responsabilidad los deberes que tienes como estudiante y como hijo.

### 3.1.3. UN ÁRBOL TERMINANTEMENTE PROHIBIDO

- ¿Cuál es la prohibición más grave en el colegio?
- ¿Quién descubrió la matica misteriosa?
- ¿Cuánto llegó a medir el árbol?
- ¿Qué significa la palabra “pillan” en la frase “si a uno lo pillan haciendo una bomba o simplemente saboreando con suavidad una insignificante “goma de mascar”?”
- ¿Qué quiere decir el autor del texto con la siguiente frase “Dicen los científicos que cuando las nubes se cansen de tantas cosquillas, habrá un aguacero parecido al diluvio universal, pero muchísimo más corto”?
- ¿Qué otro final le pondrías a la historia?
- ¿Crees que la actitud de los estudiantes de Quinto “A” es correcta al esconder los chicles? ¿Por qué?
- ¿Qué opinas de los estudiantes que se sienten felices porque solo habrá clases de vez en cuando?

### 2.2.4. EL TERROR DE SEXTO “B”



- ¿Cuál era el apodo del profesor de inglés?
- Realizo una pequeña descripción de cómo es el profesor de inglés
- ¿A qué sitio se dirigió Sergio cuándo su profesor lo envió a rectoría?
- ¿Qué significa “Open your notebook, please. The homework for tomorrow is...?”
- ¿Por qué a Sergio Hernández lo apodaban “El terror de sexto B”?
- ¿Qué situación llevó al profesor de inglés a no dejar tarea?
- ¿Cómo calificas el comportamiento de Sergio con su profesor?
- ¿Cuál es mi comportamiento como estudiante, que puedo hacer para mejorarlo?

### NIVELES DE DESEMPEÑO

**BAJO:** Se le dificultad comprender y entregar oportunamente las actividades asignadas cumpliendo con los requerimientos y el desarrollo de las habilidades propuestas en cada una de las asignaturas. No participa en las clases.

**BÁSICO:** En algunas ocasiones comprende y entrega las actividades asignadas cumpliendo con los requerimientos y el desarrollo de las habilidades propuestas en cada una de las asignaturas. Participa de manera esporádica u ocasional en las clases.

**ALTO:** Comprende y entrega oportunamente las actividades asignadas cumpliendo con los requerimientos y el desarrollo de las habilidades propuestas en cada una de las asignaturas. Con regularidad participa de las clases.

**SUPERIOR:** Comprende y entrega las actividades asignadas con un excelente compromiso y nivel de responsabilidad, cumpliendo con los requerimientos: calidad, puntualidad y honestidad en el desarrollo de las habilidades propuestas en cada una de las asignaturas. Siempre participa de las clases programadas.

**AJUSTES RAZONABLES PARA ESTUDIANTES ATENDIDOS POR INCLUSIÓN:**

Tener en cuenta los PIAR e informes pedagógicos.

**MODALIDAD DE PRESENTACIÓN Y ENTREGA DE TRABAJOS:**

El trabajo se realizará en el cuaderno, con letra en tinta de lapicero y el formato para enviarlo será en **PDF**. Se recomienda utilizar la aplicación **CamScanner** que convierte fotos a **PDF** en excelente resolución para poder leerlos y valorarlos adecuadamente. Favor atender a esta recomendación porque **No se aceptarán fotos borrosas ni en desorden**. Se recomienda escribir con buena letra y ortografía. Se solicita **puntualidad** con las fechas de entrega ya sea por WhatsApp o correo. En el asunto de los correos debe indicar **nombre completo y curso**. **No se aceptan trabajos sin identificación**. Se sancionará al estudiante que incurra en plagio y su valoración será BAJO.

**LOS SIGUIENTES PROCESOS DE EVALUACIÓN DEBERÁN SER REGISTRADOS EN EL CUADERNO Y ADJUNTARLOS CON CADA ENTREGA, DEBE VENIR NOTA CUALITATIVA Y CUANTITATIVA.**

✓ **AUTOEVALUACIÓN: A CARGO DEL ESTUDIANTE**

1. Mi valoración en cuanto a mi aprendizaje sobre los temas y el desarrollo de habilidades es (BAJO, BÁSICO, ALTO, SUPERIOR): \_\_\_\_\_

JUSTIFIQUE \_\_\_\_\_

✓ **COEVALUACIÓN: A CARGO DE UN FAMILIAR O PERSONA QUE ACOMPAÑE EN CASA**

1. La valoración que doy a \_\_\_\_\_ sobre su trabajo en casa, responsabilidad, puntualidad y aprendizaje alcanzado es (BAJO, BÁSICO, ALTO, SUPERIOR): \_\_\_\_\_

JUSTIFIQUE \_\_\_\_\_

✓ **HETEROEVALUACION: (A CARGO DEL DOCENTE)**

Se tendrá en cuenta: puntualidad en la entrega, calidad del trabajo, pensamiento crítico, profundidad, creatividad, interés y responsabilidad.

(Según el artículo 3° de criterios de evaluación para Básica secundaria y media del acuerdo 04 de 9 de septiembre de 2020)

**Vo.Bo DEL COORDINADOR ACADÉMICO Y OBSERVACIONES:**

*Lyda Yasmín Hernández F.*  
Coordinadora  
Escuela Normal Superior Ubaté

## ANEXO 1

### PRUEBA DIAGNÓSTICA DE ESPAÑOL SEXTO GRADO

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

Institución: \_\_\_\_\_

Sección: \_\_\_\_\_

#### Instrucciones:

Lea los siguientes textos y a continuación responda las preguntas rellenando el círculo de la letra que corresponde a la respuesta correcta.

**D**e Antonio puedes aprender cosas buenas. Por ejemplo, cuando él sale en su bicicleta usa su casco y procura tener cuidado en las salidas de las casas o en los estacionamientos. Evita los obstáculos del camino que lo pueden poner en riesgo. Nunca se agarra de otro vehículo para que lo hale. También es curioso, pues cuando no entiende el significado de alguna señal de tránsito, no duda en preguntarle a un adulto. Sobre todo, Antonio es muy respetuoso, pues sabe que la educación vial es la base de la convivencia feliz. Por eso pone empeño en respetar estas señales.

Por eso, recuerda que la precaución es hermana de la educación. Mira bien el semáforo: verde significa adelante, rojo detente y amarillo precaución.

*¡Respétalas tú también!*

1. Según el texto, ¿qué hace Antonio cuando tiene dudas?

- A. Pide ayuda a los mayores.
- B. Lee todos los periódicos.
- C. Prefiere guardar silencio.
- D. Busca información en libros.

2. Según el texto, ¿cómo es Antonio?

- A. Feliz
- B. Cuidadoso
- C. Confiado
- D. Bromista

3. ¿Qué mensaje propone el texto?

- A. Conocer diferentes caminos.
- B. Aprender las reglas para conducir.
- C. Respetar las señales de tránsito.
- D. Mantener limpia la bicicleta.

4. “Por eso pone empeño en respetar estas señales.”. ¿Qué significa la palabra **empeño** en el texto?

- A. Práctica
- B. Interés
- C. Propósito
- D. Riesgo

Una mañana, una araña tejía su tela y orgullosa decía:

—Desde hoy, vigilaré de día y de noche mi tela y no pasará ni una mosca que no sea mi víctima.

No había terminado de hablar cuando el viento llegó y arrasó todo cuanto encontró a su paso.

5. “...el viento llegó y arrasó todo cuanto encontró...”

¿Qué significa la palabra **arrasó** en el texto?

- A. Ordenó
- B. Cubrió
- C. Llegó
- D. Destruyó

Los pájaros carpinteros tienen un pico grande con el que hacen agujeros en los troncos de árboles. Estos agujeros sirven de nido para las lindas aves que viven en los paisajes naturales. Su alimentación consiste en gusanos, semillas y varios insectos perjudiciales que habitan en el bosque.

6. ¿Por qué los pájaros carpinteros pueden hacer agujeros en los árboles?

- A. Porque su pico es fuerte.
- B. Porque su cuerpo es pesado.
- C. Porque la madera es blanda.
- D. Porque tienen uñas afiladas.

Cuando vayamos de excursión o queramos hacer deporte al aire libre, cuidemos las plantas y no dejemos residuos que perjudiquen el medio ambiente, porque esto nos dañará a nosotros y a las futuras generaciones.

7. “... no dejemos residuos que perjudiquen al medio ambiente...”

¿Qué significa la palabra perjudiquen en el texto?

- A. Indiquen
- B. Compartan
- C. Afecten
- D. Permitan

El tucán es un ave preciosa, casi en peligro de extinción. Es de las más vistosas del continente americano. Se destaca por las dimensiones de su pico, el cual alcanza hasta un tercio de su longitud. Los bordes del pico son aserrados y tienen colores vivos. Vive en selvas y la mayoría anida en los huecos de los árboles.

8. Según el texto, ¿cómo es el pico del tucán?

- A. Oscuro
- B. Afilado
- C. Blando
- D. Grande

Hola amiga:

Necesito hacerle una pregunta: le cuento que mi amigo Gabriel me invitó a su cumpleaños. No sé qué regalo darle. He pensado llevarle algo para que investigue, pues le gusta saber de todo. También le podía regalar un tambor, porque es muy bueno para tocar en la banda. ¿Qué me dice, usted?

Lorena

9. ¿Qué le preocupa a Lorena?

- A. El precio del tambor.
- B. Encontrar un regalo para Gabriel.
- C. Que su amiga no reciba la carta.
- D. Faltar al cumpleaños de su amigo.

Debemos colaborar para evitar la destrucción de nuestro planeta Tierra. La regla de las tres **R** te enseña a contribuir con tu planeta. Consiste en lo siguiente:

- Reducir el consumo de materiales innecesarios para no generar más basura.
- Re-usar las cajas para guardar objetos, usar latas vacías para hacer lápices y floreros.
- Reciclar algunos materiales que han sido lanzados a la basura.

10. “Reducir el consumo de materiales innecesarios para generar más basura.”

¿Qué significa la palabra generar en el texto?

- A. Producir
- B. Gastar
- C. Descubrir
- D. Limpiar

Eran cinco hermanos pequeños que fueron de paseo a la montaña. De repente, se vino una ligera lluvia y a la vez brillaba el sol. Pronto vieron formarse un precioso arco iris. Se imaginaron que subían en él y que viajaban por todo el mundo.

11. ¿Qué se imaginaron los niños al ver el arco iris?

- A. Que lo dibujaban.
- B. Que les daría suerte.
- C. Que se montaban en él.
- D. Que estaban soñando.

El agua dulce es lo más preciado de nuestro planeta, esencial para las necesidades básicas, el alimento y la salud. Mil millones de personas en el mundo no la tienen. Si no la cuidamos, dentro de muy poco tiempo sólo una de cada tres personas tendrá agua.

12. ¿Cuál es el mensaje del texto?

- A. Que ayudemos a las personas.
- B. Que produzcamos más alimentos.
- C. Que conservemos nuestra salud.
- D. Que seamos responsables con el agua.

La puerta conducía a una amplia cocina llena de humo. La señora estaba sentada en el centro de la habitación, en un taburete de tres patas, meciendo a un bebé en su regazo, mientras que la cocinera preparaba una olla de sopa para el almuerzo de la familia.

**13. ¿Qué hacía la señora en la habitación?**

- A. Ayudaba a la cocinera.
- B. Mecía a un niño.
- C. Esperaba una visita.
- D. Encendía el fogón.

Hace años iba en bicicleta por un camino desierto cuando vi una casa a orillas del camino. Me sorprendió tanto, que salté de la bicicleta para verla mejor. Se trataba de una casa de ladrillo en medio de un jardín de rosas. La hacía ver extraordinaria un rótulo desteñido que anunciaba “Se vende”.

**14. “Me sorprendió tanto, que salté de la bicicleta...”**

”¿Qué significa la frase Me sorprendió en el texto?

- A. Me engañó.
- B. Me asombró.
- C. Me recordó.
- D. Me suspendió.

**EL ÁGUILA Y LA MADRE**

Una mañana, un águila gigantesca descendió y apresó a un niño que dormía. Toda la aldea se movilizó para perseguir al ave, pero el águila no tardó en posarse en un elevado despeñadero, y perdieron la esperanza de salvar al niño. Un bravo marinero intentó escalar la cuesta, pero era demasiado peligrosa, y tuvo que renunciar a la idea. Un experto alpinista trató también de escalar la montaña y tampoco lo logró.

Por último, una campesina intentó escalar las peligrosas rocas. Arriesgando su vida, se aferró a la escarpada roca y valerosamente fue subiendo hasta alcanzar el despeñadero. Entonces, mientras los tensos espectadores esperaban abajo con la respiración en suspenso, la campesina fue

descendiendo paso a paso, hasta que finalmente, entre aclamaciones y gritos de alegría de los aldeanos, llegó al pie de la montaña llevando al niño en sus brazos. Era su madre.

**15. ¿Qué sucede en esta historia?**

- A. Los campesinos suben la montaña.
- B. Un hombre atrapó un ave.
- C. Un águila se llevó a un niño.
- D. Los aldeanos preparan una fiesta.

**16. ¿Por qué la campesina llegó a la cima?**

- A. Porque necesitaba ganar dinero.
- B. Porque conocía el nido del águila.
- C. Porque era una mujer trabajadora.
- D. Porque era la madre del niño.

**17. ¿Cómo era la montaña?**

- A. Peligrosa
- B. Poblada
- C. Húmeda
- D. Boscosa

**18. “...la campesina fue descendiendo paso a paso...”**

¿Qué significa la palabra descendiendo en el texto?

- A. Llevando
- B. Admirando
- C. Bajando
- D. Intentando

**Instrucciones:**

*En los siguientes textos falta una palabra o frase para completar la idea. Rellene el círculo que corresponde a la respuesta correcta.*

**19. La carne estaba tan dura que no se podía cortar ni \_\_\_\_\_ el cuchillo.**

**¿Qué palabra falta para completar la idea?**

- A. por
- B. con
- C. entre
- D. en

**20. Ellos \_\_\_\_\_ hacer una película documental para el proyecto final de la clase de historia.**

**¿Qué palabra falta para completar la idea?**

- A. pensabas
- B. pensábamos
- C. pensaba
- D. pensaban

*A continuación se le presentan dos ejercicios de escritura que deberá desarrollar de acuerdo a las instrucciones de cada uno. Tenga en cuenta el uso correcto de la ortografía y claridad en las ideas.*

**21. Imagine que usted es periodista. Deberá entrevistar a un famoso músico que se presentará en Colombia el próximo mes. Escriba tres preguntas que le haría a este personaje.**

1.

---

2.

---

3.

---

**22. Su hermana mayor se fue a estudiar al extranjero y usted desea escribirle una carta. Utilice aproximadamente ocho renglones.**

---

---

---

---

---

---

---

---

## ANEXO 2

### MARCO TEORICO

#### 1. CÓMO MEJORAR SU DIETA

Intente comer tres comidas balanceadas al día con meriendas saludables intercaladas si las necesita. El desayuno es importante por lo que no debe evitarlo, especialmente si está intentando bajar de peso.

Generalmente, si quiere mejorar su dieta existen ciertos alimentos que debe intentar comer más y otros que debe comer menos. Algunos ejemplos se muestran a continuación.

Coma más:

- frutas y verduras, especialmente aguacate. (vitaminas)
- alimentos con alto contenido de fibra, como pan integral, frijoles, legumbres, lentejas, garbanzo(proteínas)
- productos lácteos de bajo contenido en grasas, como leche semidescremada, yogurt y quesos bajos en grasa (proteínas)
- huevo, carnes de res, pollo y pescado. (proteína)
- durante la pandemia consumir más limón, aromáticas y muchas vitaminas para subir defensas.

Coma menos:

- productos de carne procesada, como embutidos, salami, pasteles de carne y hamburguesas; y todo tipo de comida chatarra.
- alimentos con alto contenido de sal, por ejemplo empaquetados (chitos, papas fritas,etc) y alimentos procesados como comidas y salsas preparadas
- alimentos y bebidas azucarados, como gaseosa, frutiño, dulces y galletas
- alimentos con alto contenido de grasa, como crema, mantequilla y tortas

*¿Cómo conseguir una dieta equilibrada?*

En dieta nuestra deben estar presentes todos los alimentos de los grupos de la pirámide alimentaria y disminuir, todo lo posible, los alimentos que te aportan más calorías que energía, como dulces, harinas, golosinas, *fast food* (comida rápida) y refrescos (gaseosa).

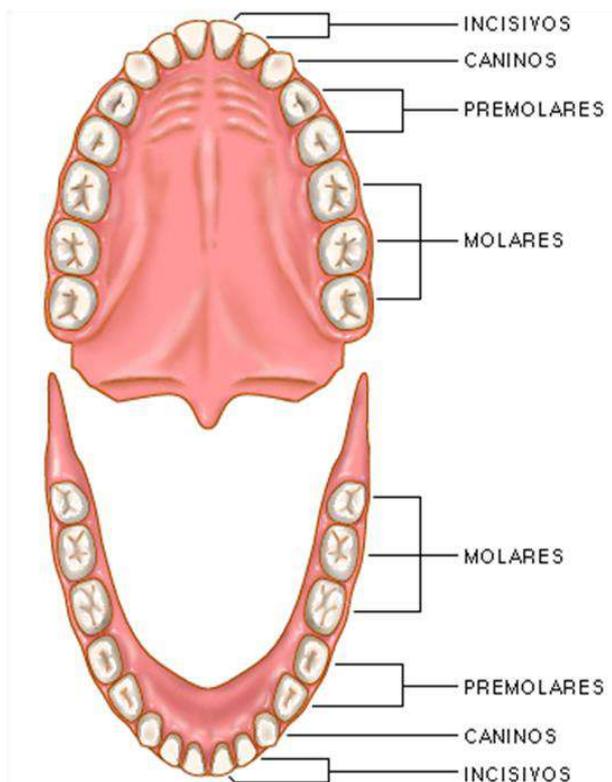
- Consume todos los días **verduras, hortalizas, cereales y proteínas.**
- Toma **fruta fresca** todos los días (una de ellas un cítrico, naranja, pomelo, mandarina, limón). Especialmente durante la pandemia
- Toma **legumbres** al menos 2 veces a la semana.
- Toma **aceite de oliva** como principal grasa de la dieta, tanto para cocinar como para aliñar.
- Toma diariamente **leche o yogures o quesos bajos en grasa.** El aporte de calcio es imprescindible para favorecer la mineralización ósea y prevenir la osteoporosis.
- Come **pescado** varias veces a la semana.

- Las grasas son necesarias para una dieta correcta, pero no abuses de las carnes animales muy grasas. Escoge la **carne magra** (sin mucha grasa) y tomarla 2 ó 3 veces a la semana. Tomar carnes grasas (rojas, embutidos, tocino) ocasionalmente, solo alguna vez al mes.
- No abuses de la sal ni de los alimentos salados. Usa el **ajo, la cebolla, el vinagre, el limón** o las hierbas aromáticas para condimentar como alternativa a la sal.
- Bebe al día unos **dos litros de agua. ¡El agua no engorda!**
- Modera el consumo de dulces, pastelería, y comida chatarra.
- Evita las bebidas alcohólicas. Un gramo de alcohol proporciona 7 kilocalorías (1 grado alcohólico equivale a 0.8 gramos de alcohol).

**Con esta dieta, junto con el deporte o ejercicio físico, al menos 30 minutos al día, tu salud, tu cuerpo y tu mente te lo agradece**

ÁNIMO.....VAMOS A PONERLO EN PRACTICA DURANTE EL CONFINAMIENTO PARA MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA.

### 1. LA BOCA LOS DIENTES Y SU CUIDADO



#### CLASES DE DIENTES

1. **INCISIVOS:** Son 8 cuatro arriba y cuatro abajo, situados en la parte frontal de la boca. Su función es morder los alimentos y son de forma rectangular.
2. **CANINOS:** Son 4. Su función es desgarrar los alimentos y son de forma cónica.
3. **PREMOLARES:** son 8 y su función es triturar el alimento.
4. **MOLARES:** Son 12 que comúnmente llamamos muelas y su función es la misma de los premolares

Los niños pueden cuidarse los dientes siguiendo los siguientes pasos:

- **Lávatelos por lo menos dos veces al día** –después de desayunar y antes de acostarte por la noche. Si puedes, lávatelos también después de la comida y después del almuerzo. Lavarse bien los dientes ayuda a descomponer la placa dental.
- Cepíllate todos los dientes, no solamente los que están delante y se ven más. Dedica un tiempo a los dientes laterales y a la cara interna de todos ellos. Los de arriba se cepillan hacia abajo, y los de abajo hacia arriba, las muelas en forma circular.
- Dedica tiempo a lavarte los dientes, por lo menos tres minutos cada vez. Si te cuesta calcular el tiempo, utiliza un cronómetro o ponte una canción que te guste para ayudar a pasar el tiempo.
- Usa un enjuague bucal antibacteriano después de cepillarte para destruir bacterias y para atacar al coronavirus.
- Asegúrate de que tu cepillo de dientes es de **cerdas suaves** (en el envoltorio pondrá si es suave, medio o duro). Píde a tus padres que te cambien el cepillo de dientes cada tres meses. Las cerdas de algunos cepillos cambian de color cuando toca cambiar de cepillo.
- Aprende a utilizar seda dental, lo que es muy importante para mantener los dientes sanos. Las primeras veces que utilices seda dental tal vez te resulte extraño, pero en poco tiempo te harás un experto en su uso. Desliza la seda dental entre cada par de dientes adyacentes y a lo largo de la línea de las encías. La seda dental permite eliminar los restos de alimentos ocultos y llegar adonde no puede llegar el cepillo de dientes por muy bien que uno se lave los dientes. ¡También puede cepillar la lengua para ayudar a mantener el aliento fresco
- ¡También es importante que vayas al dentista dos veces al año. Aparte de evaluar si tienes caries o enfermedades que afectan a las encías, el dentista te ayudará a mantener los dientes super limpios

912

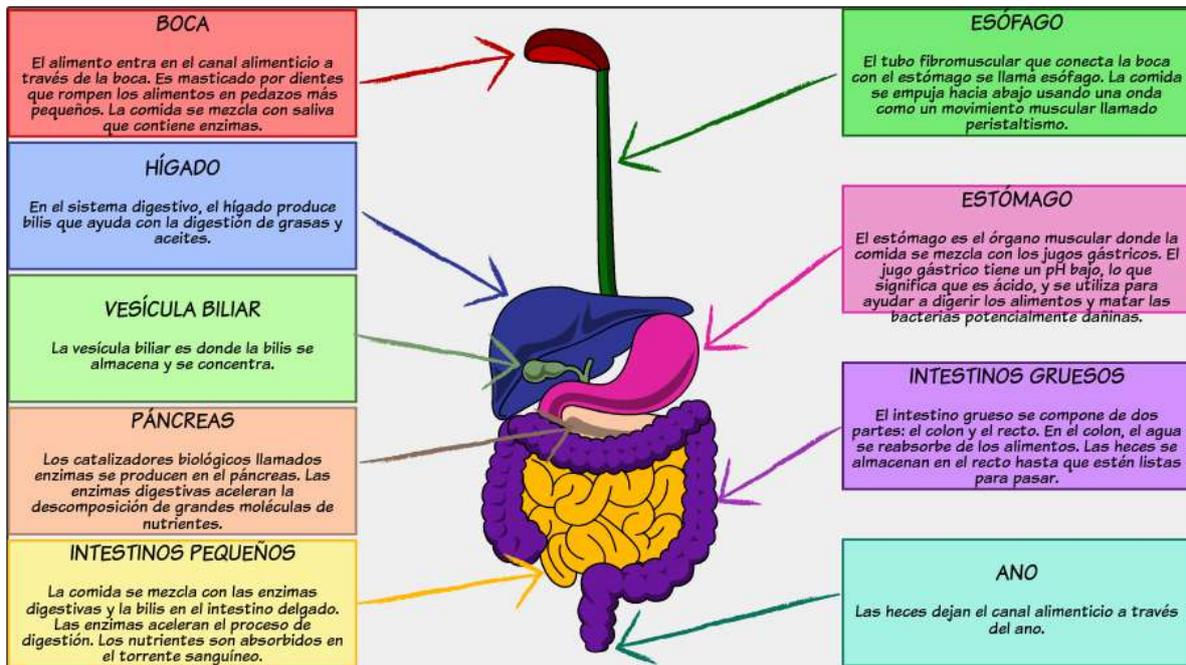
## NUTRICIÓN

El sistema digestivo tiene **cuatro funciones básicas**: ingestión, digestión, absorción y excreción. Veamos un poco sobre cada una de ellas:

- **Ingestión**: es el proceso en el que la comida es consumida. Es a lo que comúnmente llamamos “comer”, que es llevar la comida a la boca, triturarla gracias a la masticación y así hacer más fácil que llegue a nuestro cuerpo. Hay diferentes tipos de digestión, y uno muy particular es el de la serpiente, que no mastica su comida, sino que la traga entera. En este proceso trabajan **la boca y los dientes**.
- **Digestión**: es la manera en la que la comida se disuelve en el **estómago** para poder pasar al siguiente proceso. De la misma manera, hay diferentes formas en los seres vivos de digerir la comida y una muy famosa es la de la vaca, que posee dos estómagos y necesita digerir la comida dos veces antes de poder pasar a la siguiente etapa.
- **Absorción**: aquí es cuando el cuerpo empieza a absorber los nutrientes y los transporta en la sangre a todas partes del cuerpo. Puede que en el reino animal haya diferentes formas de absorción de nutrientes, pero todas

consisten en lo mismo, que es coger el valor nutritivo de los alimentos para el correcto funcionamiento del organismo. Este proceso lo realiza **el intestino delgado**.

- **Excreción:** no todo en la comida es útil, y mucho del material que no sirve es expulsado mediante la excreción. Es cuando vamos al baño para así poder mantener a nuestro cuerpo libre de impurezas. Este proceso lo realiza **el intestino grueso**.



El **tubo digestivo** se extiende desde la boca al ano. Este tubo se divide en varias partes, entre ellas se encuentran el esófago, el estómago, el intestino delgado y el grueso, que desemboca en el recto hasta el ano.

El proceso de la **digestión** comienza en la boca, donde los dientes se encargan de triturar los alimentos ingeridos y mezclarlos con la saliva para formar el **bolo alimenticio**, que baja al estómago, a través del esófago.

Una vez en el **estómago**, los alimentos son triturados, disueltos y parcialmente digeridos hasta dejar una solución de ácido clorhídrico, enzimas y partículas alimenticias, llamada **quimo**.

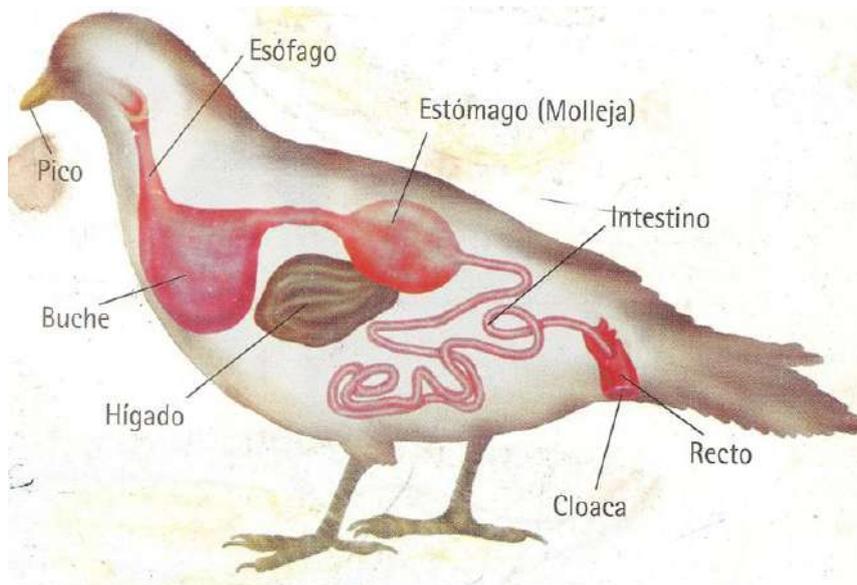
La disolución del alimento en el estómago, que tiene un litro y medio de capacidad, se produce con la ayuda de los movimientos musculares que agitan el bolo alimenticio y además lo mezclan con los jugos gástricos. Estos jugos se encuentran contenidos en el estómago, por el **cardias** que comunica con el esófago.

Cuando la comida baja, el cardias se abre para dejarla pasar, pero el resto del tiempo evita que los **ácidos gástricos** asciendan por el esófago.

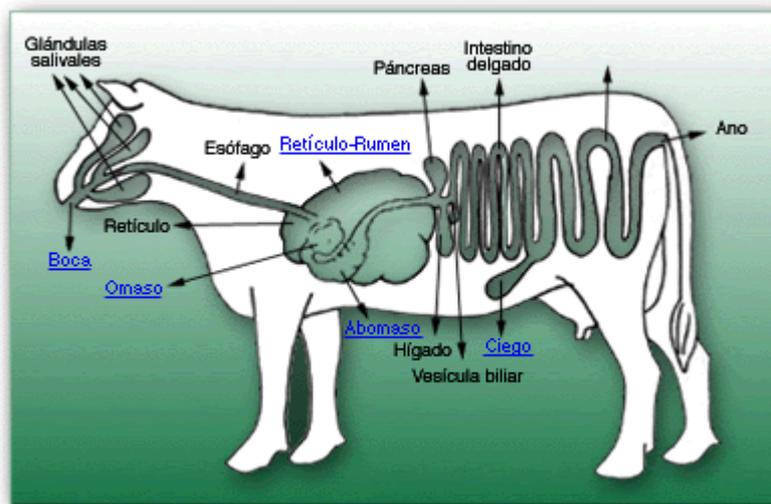
El quimo continúa bajando por el **intestino delgado**, siete metros de tubo digestivo muy replegado en sí mismo. La primera parte del intestino, el **duodeno**, sirve para mezclar de nuevo el quimo con los jugos procedentes del **páncreas** y la **bilis**.

Finalmente, el quimo, cada vez más diluido, alcanza el **intestino grueso**. Los alimentos no digeridos terminan en el recto donde son expulsados por el ano.

## SISTEMA DIGESTIVO DE LAS AVES



## SISTEMA DIGESTIVO DE LA VACA (RUMIANTE)

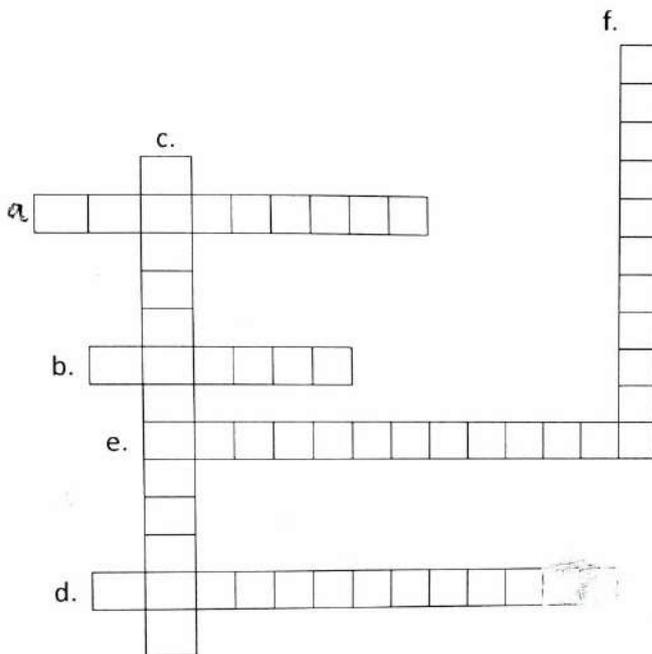


### TALLER TERCER PERIODO

1. Dibuje y explique la función de cada una de las clases de dientes.
2. Defina y de ejemplo de los siguientes términos: proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas, minerales, ingestión, digestión, absorción, bolo alimenticio, quimo, quilo, nutrición, alimentación, vitaminas, minerales
3. Dibuje el aparato digestivo del hombre y explique cada una de sus partes

4. Describa su desayuno de hoy, haga la respectiva clasificación de los alimentos y todo el proceso digestivo que se realiza en su cuerpo, usando toda la terminología científica aprendida.
5. Compare el sistema digestivo del hombre con el de la vaca y el de la gallina. Elabore un cuadro.
6. Explique cuáles son sus cinco alimentos favoritos y si se considera un alimento saludable o no.
7. En un cuadro explique las vitaminas, su función, alimentos que las contienen y enfermedades que previenen
8. Averigüe con su familia qué enfermedades conocen o padecen que tengan que ver con el aparato digestivo y la nutrición. Explique por lo menos 5 de ellas.
9. Averigüe por qué no se debe consumir gaseosa, dulces, empaquetados y comida chatarra.
10. En esta pandemia debemos aumentar el consumo del limón y cítricos en general, jengibre, ajo, vitamina C y vitamina D. Averigüe por qué y póngalo en práctica.

Usa el conocimiento científico: completa el siguiente crucigrama y con cada término elabora una frase que de un ejemplo.



#### Pistas

- a.) Nutrientes que se encargan de construir y reparar tejidos.
- b.) Forman parte de los lípidos.
- c.) Nombre de los alimentos ricos en proteínas.
- d.) Son alimentos ricos como las frutas ricos en vitaminas y minerales.
- e.) Glucosa y almidón son ejemplos de estos nutrientes.
- f.) Nombre de los alimentos ricos en carbohidratos.

# Cómo hacer una buena exposición oral

## Consejos útiles para hablar en público

Una **exposición oral** consiste en hablar en público sobre un tema determinado. A la exposición oral también se le llama **conferencia** o **ponencia**.

Es una importante forma de comunicar y de transmitir información. En este caso, se trata de que presentes a tus compañeros un trabajo que has preparado previamente.

Los siguientes consejos te ayudarán a preparar una buena intervención ante la clase.

**1** **Prepara la intervención.**  
Esto es elemental: no se puede hablar sobre un tema si no se sabe nada.

Lo primero que debes tener en cuenta es de qué vas a hablar, y si tienes o no conocimientos. En tu caso esto no es un problema, ya que has preparado el tema y seguro que tienes muchas cosas que contar.



**2** **Elabora un guión.**  
Puede servirte el guión de tu trabajo, con algunas anotaciones sobre detalles que no debes olvidar. Por ejemplo, puedes suprimir datos difíciles de entender, y ampliar otras explicaciones que enganchen al público.



**6** **Utiliza materiales de apoyo.**  
Se dice que una imagen vale más que mil palabras. Puedes ayudarte de fotos, diagramas, mapas, dibujos..., etc.

Puedes elaborar un mural, o aprovechar la pizarra digital de clase para mostrar tus imágenes, o una presentación de diapositivas (PowerPoint). Pide ayuda al profesor para esto.



Pero ten en cuenta que estos materiales deben servir de apoyo a tu conferencia, pero nunca sustituirla.



**3** **Ensayá en voz alta.**  
Habla frente a un espejo, o pide a algún amigo o familiar que haga de público. Si no sabe nada del tema y al final ha aprendido cosas, es una muy buena señal.

También puedes grabar tus ensayos en una cassette o en el ordenador (con Audacity).

**4** **Habla despacio.**  
No te aceleres; habla lentamente, y haz pausas durante la intervención. Ayudarás al público a "digerir" la información, y a ti te servirán para centrarte y tranquilizarte. No olvides vocalizar y pronunciar con claridad. Te entenderán mucho mejor.

**5** **Utiliza los gestos adecuadamente.**  
Esto es elemental: no se piensa que no sólo estás comunicando con la voz. Es muy importante que mires al público, y no siempre al mismo sitio.

Debes hablar para todas las personas de la sala. Mirarles a los ojos dará sensación de seguridad.

Mueve las manos para apoyar lo que dices: señala, apunta, compara,... Los gestos refuerzan lo que cuentas.



**7** **No te enrolles.**  
Habla como sueles hacerlo normalmente. No utilices expresiones raras o complicadas, porque no te entenderán. Busca la manera más sencilla de decir las cosas. Suele ser la mejor.

**8** **Disfruta.**  
Pásatelo bien. Has invertido mucho tiempo y esfuerzo en investigar y preparar la presentación. Ha llegado el momento de que los demás vean el resultado; todas las cosas que has aprendido, y lo bien que sabes contarlas. Al final de tu conferencia, responde a las preguntas de tus compañeros, y diles dónde pueden encontrar más información sobre el tema.



**Ahora te toca a ti. ¡Manos a la obra!**

## ANEXO 4

<b>REGLAS DE ACENTUACIÓN GENERAL</b>					
<b>ESDRÚJULAS</b> Sílabas tónicas: antepenúltima posición	<b>GRAVES O LLANAS</b> Sílabas tónicas: penúltima posición		<b>AGUDAS</b> Sílabas tónicas: última posición		<b>MONOSÍLABAS</b> Son palabras de una sílaba
Todas se tildan sin excepción	Sí se tildan cuando terminan en cualquier consonante menos N- S	NO se tildan cuando terminan en N-S y vocales	Sí se tildan cuando terminan en N-S y vocales	NO se tildan cuando terminan en cualquier consonante menos N- S	NO se tildan, salvo en casos de A. Diacrítica (doble significado)
<b>música</b> <b>género</b> <b>informático</b> <b>tecnológico</b> <b>inalámbrico</b> <b>eléctrico</b>	<b>portátil</b> <b>líder</b> <b>Félix</b> <b>póquer</b> <b>móvil</b>	<b>men</b> saje <b>vir</b> us <b>gen</b> te <b>pro</b> grama <b>gru</b> po <b>dis</b> eño	<b>buzón</b> <b>televisión</b> <b>japonés</b> <b>escribirá</b> <b>café</b> <b>Jesús</b>	<b>celular</b> <b>robot</b> <b>virtual</b> <b>ordenador</b> <b>digital</b> <b>sociedad</b>	<b>red</b> <b>mal</b> <b>ti</b> <b>di</b> o <b>seis</b> <b>fui</b>

### TALLER DE ACENTUACIÓN

1. Clasifique las palabras anteponiendo A si son agudas, G si son graves, E si son esdrújulas E y M si son monosílabas.

( ) vocal ( ) responder ( ) pie ( ) ruido ( ) estridente ( ) cerdo ( ) próximo ( ) evaluación ( ) indolente  
 ( ) pituitaria ( ) rapidez ( ) volar ( ) mágico ( ) huir ( ) dios ( ) mamífero ( ) pedagogo ( ) cárcel  
 ( ) plástica ( ) fuimos ( ) acércate ( ) astuto ( ) parsimonia ( ) claudicar ( ) exasperante ( ) aproximarse  
 ( ) rivalidad ( ) corcel ( ) regalar ( ) fin

2. Tilde cuando corresponda.

1. jardín 2. corcel 3. árbol 4. Decimo 5. sutil 6. Olvidalo 7. cantidad 8. profesional 9. Crater  
 10. murcielago 11. caracteres 12. audaz 13. marmol 14. travesura 15. torax 16. coctel 17. indice  
 18. heroe 19. Jamas 20. parvulo 21. pagina 22. gramatica 23. comi 24. vamonos 25. emocion  
 26. origen 27. tuneles 28. expositor

3. Coloque las tildes que faltan.

## **Bush se abre a posibilidad de cerrar prision de Guantanamo**

El Presidente de Estados Unidos, George W. Bush, dejó la puerta abierta a un eventual cierre del centro de detención de Guantanamo, ubicado en territorio cubano, tras los últimos reclamos por escándalos de abusos contra los prisioneros y las recientes afrentas al Corán. Durante una entrevista al canal de televisión Fox News Channel sobre si cerrara el complejo, Bush replicó: "estamos explorando todas las alternativas sobre la manera de llevar a cabo el objetivo principal, que es proteger Estados Unidos. Lo que no queremos hacer es permitir que alguien vuelva y nos haga daño".

4. Explique las razones que explican la ortografía acentual de las siguientes palabras:  
Abdomen, escúchame, país, escribió, dio.

## **ANEXO 5**

### **Normas Icontec: Guía (2020 – 2021)**

Las **normas ICONTEC** contemplan una serie de pasos y metodologías que deben aplicarse a los trabajos escritos, pudiendo referirse a ensayos, tesis, trabajos de grado y diversos textos de índole profesional.

Al elaborar un trabajo escrito hay que tener claro el tema central, el contenido debe ser presentado de forma ordenada con información y definiciones reales de la misma, es importante seguir los parámetros de las normas Icontec, así el trabajo puede ser leído y entendido por cualquier persona.

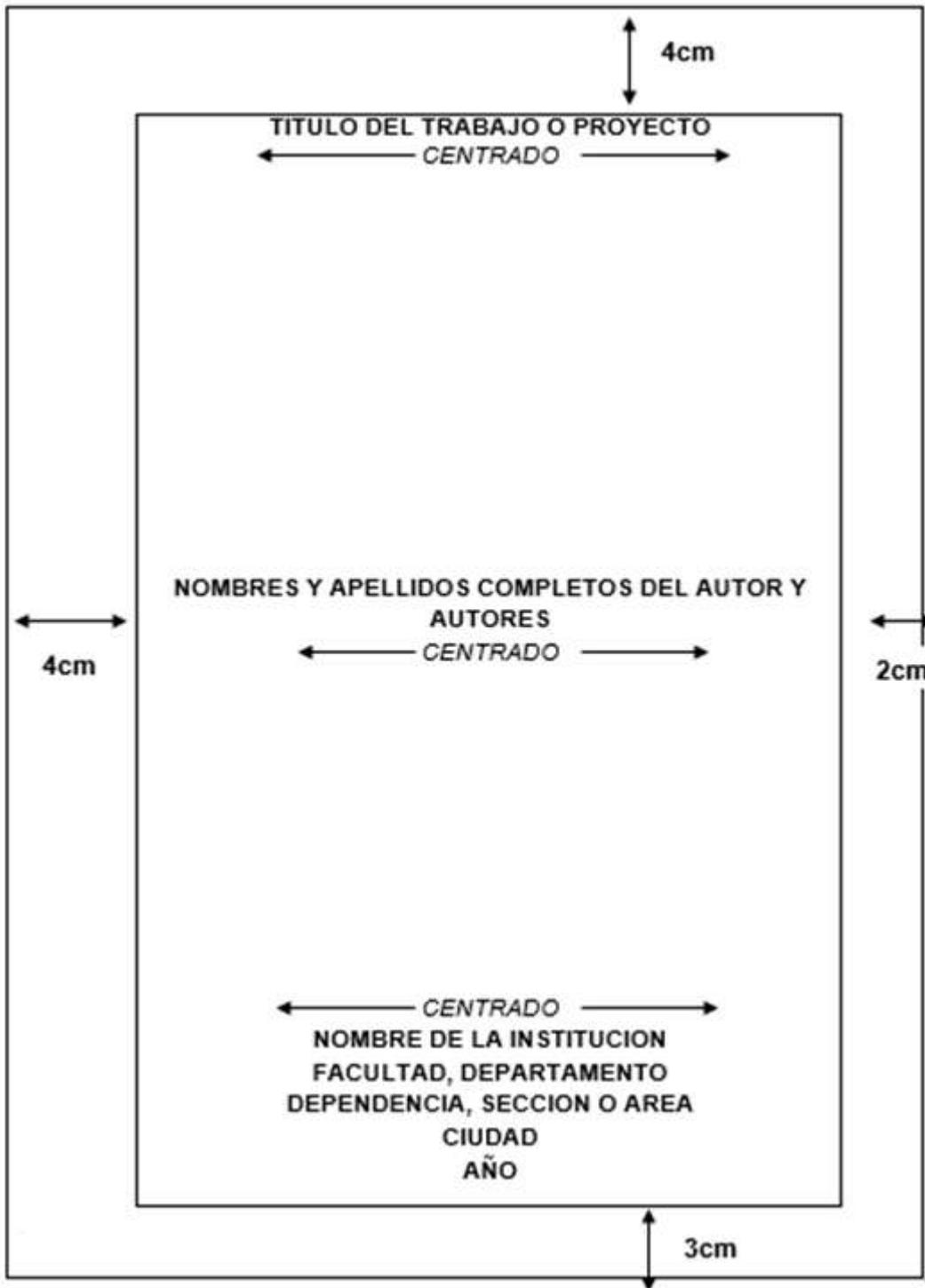
### **Medidas**

- Número de página a 2 cm, y centrado.
- Espaciado: El contenido del trabajo se escribe a una interlinea sencilla.
- Después de cada título, doble espacio.
- Después de punto aparte, a dos interlineas sencillas.

### **¿Qué márgenes usar en normas icontec?**

- **Margen Superior:** Para portada, subportada o títulos 4 centímetros y para hojas con contenido regular 3 centímetros
- **Margen Inferior:** 3 centímetros
- **En la Margen Izquierda:** 3 centímetros, si el trabajo va a ser encuadernado la margen debe ser de 4 centímetros
- **Margen Derecho:** 2 centímetros

**Entonces así deben quedar las medidas:**



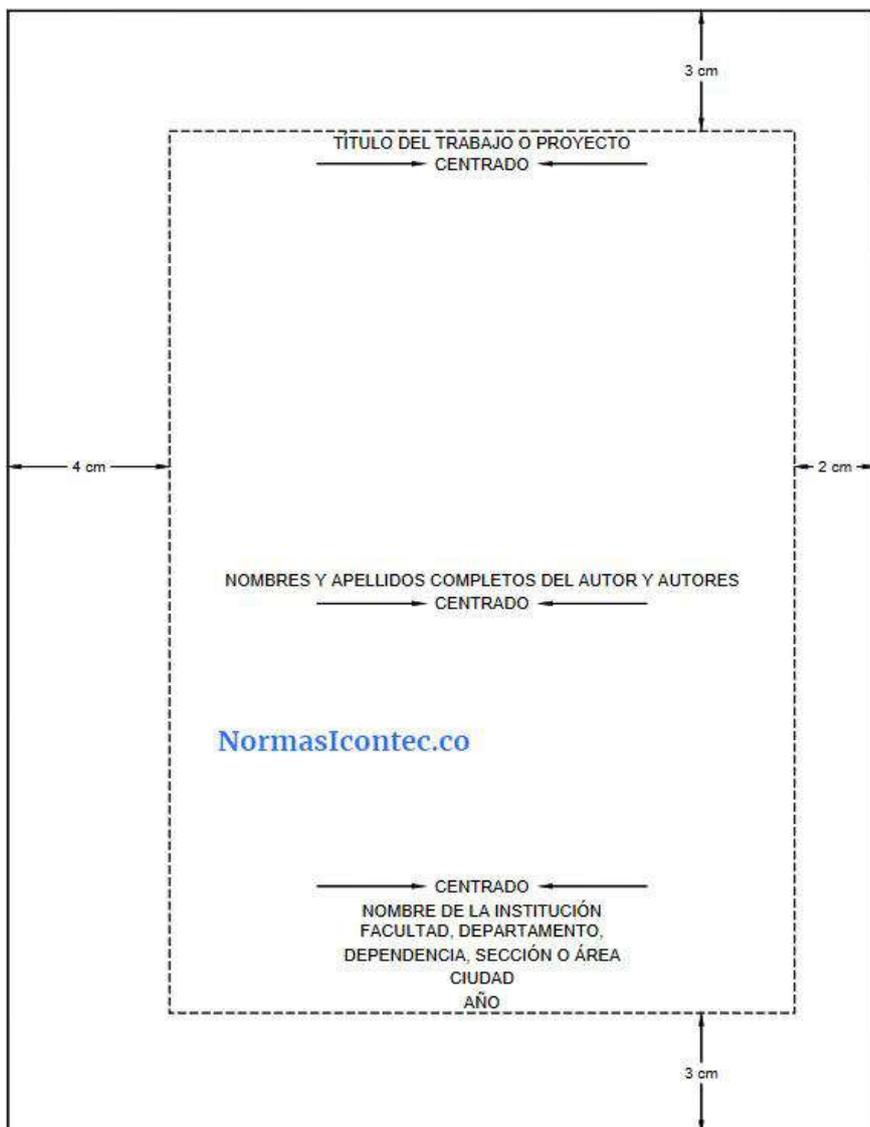
Ejemplo de márgenes

**Tipo de letra en Normas icontec**

**Fuente:** El tipo de letra debe ser Arial y el tamaño a 12 puntos.  
No es recomendable usar sangría, ni subrayar ninguna palabra.

**Cubierta en Normas icontec**

**Opcional.** Los datos que contiene esta página son los mismos que se colocan en la pasta y conserva la misma distribución.

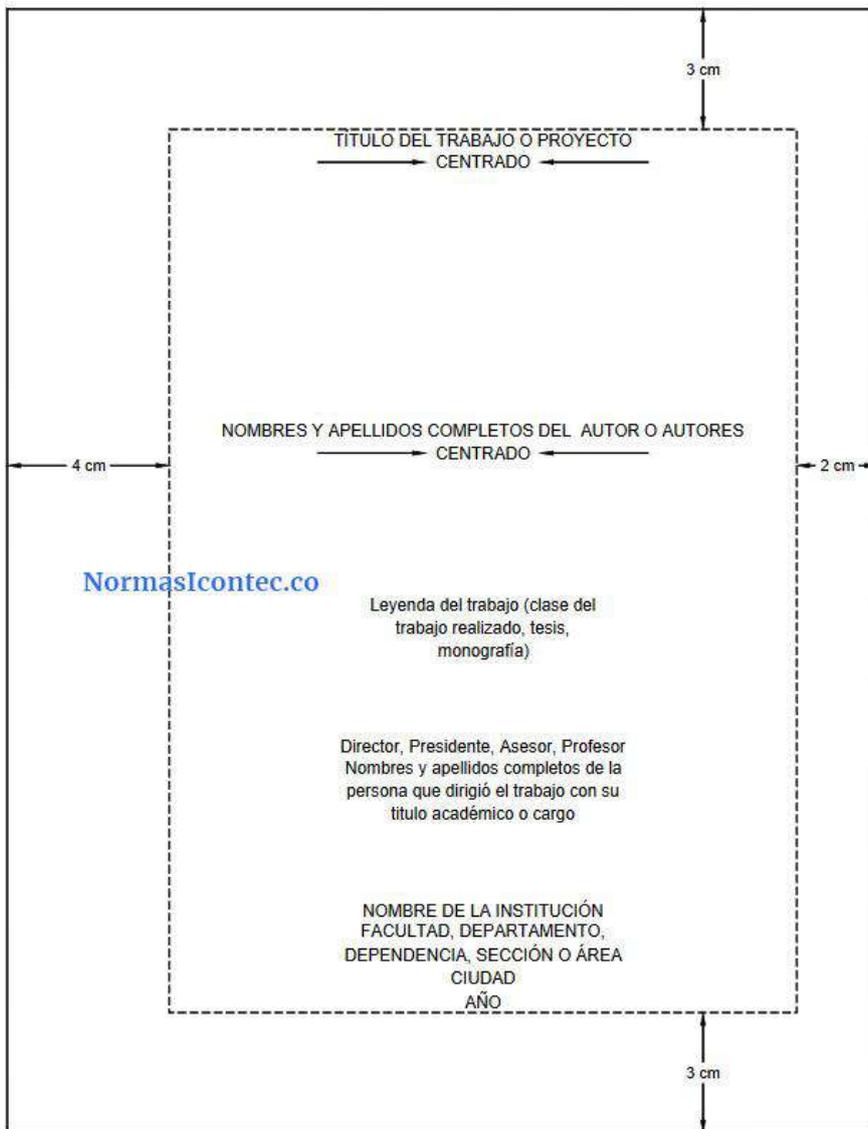


Ejemplo de cubierta

### ¿Cómo hacer la portada?

Es la primera página informativa del trabajo, contiene los datos que permiten identificarlo. Incluye:

1. El título.
2. Subtítulo (si lo hay).
3. Nombre de el o los autores.
4. Tipo de trabajo realizado (tesis, monografía, trabajo, informe, ect.)
5. El nombre y título académico del director o asesor del trabajo.
6. Por último: Nombre de la institución, facultad, nombre del programa, ciudad, año.

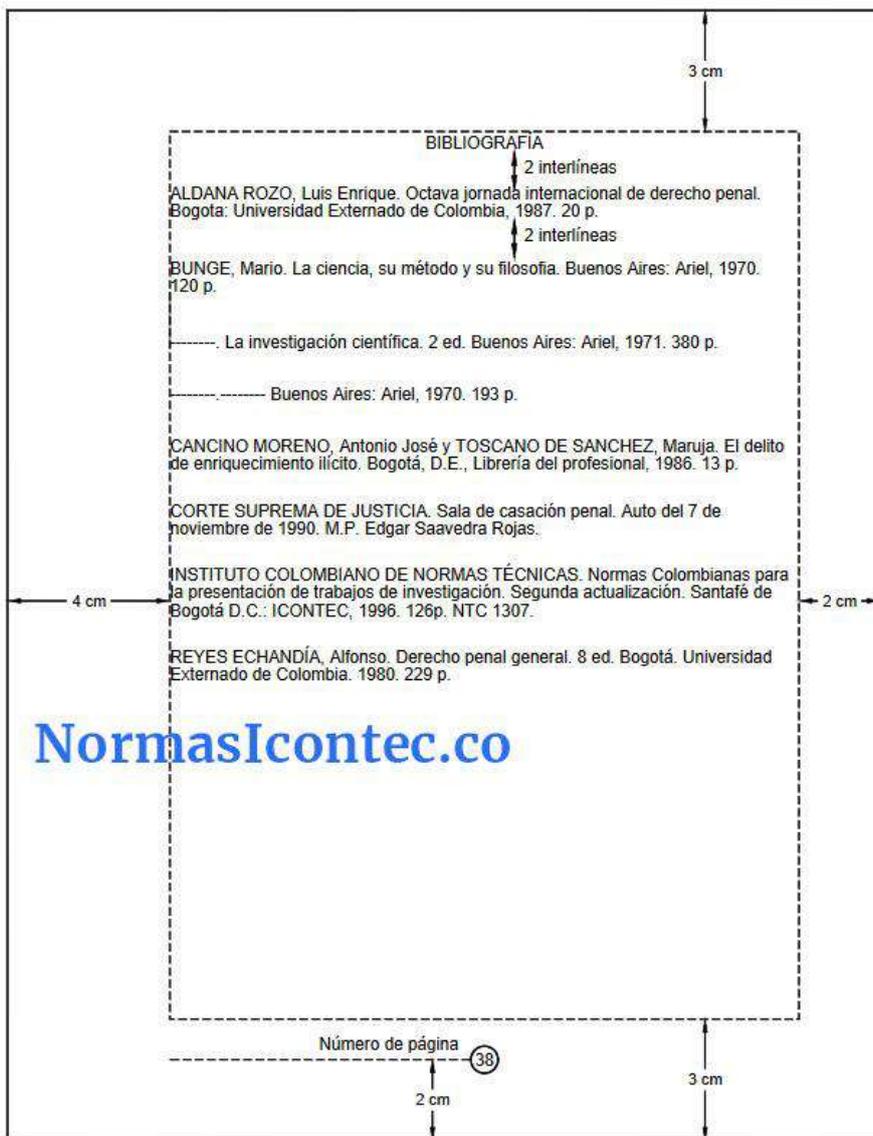


Ejemplo de portada con Normas Icontec

### Cómo hacer una bibliografía

**Es obligatoria**, se hace un listado completo de las fuentes utilizadas, como: libros, sitios web, entre otros, deben citarse en orden alfabético.

Se escribe primero los APELLIDOS en mayúsculas fijas, el nombre con mayúscula inicial, luego: Título, ciudad de edición, editorial, año de publicación y número de páginas).



[NormasIcontec.co](http://NormasIcontec.co)

## Signos de puntuación

### Comenta:

Gabriel García Márquez dijo alguna vez que la puntuación, más que asunto de reglas, era saber respirar. Si sabemos respirar cuando leemos y si interpretamos correctamente esa respiración, al escribir, puntuaremos bien. ¿Tú qué opinas? ¿Será posible leer y escribir sin signos de puntuación? ¿por qué?

### La coma

Se usa para separar elementos de una serie que pueden ser sustantivos, adjetivos, pronombres, oraciones, etc. Por ejemplo:

*Los carros, los barcos, los aviones y los trenes necesitan del petróleo y sus derivados.*

Al intercalar en las oraciones expresiones como: por ejemplo, en fin, sin embargo, desde entonces, éstas van separadas por coma.

*El cuento de que te hablé, por ejemplo, tiene un final feliz.*

El vocativo va separado de la oración por una coma: *¡Escuchen, amigos, el programa comienza!*

### El punto y coma

Se usa antes de las conjunciones pero, mas, sin embargo, aunque.

*El petróleo es una fuente de energía; sin embargo, los países que lo poseen sufren crisis energéticas.*

Para separar oraciones largas cuyos elementos han sido separados por comas.

*Ella visitó Francia, España y Suiza; estudió arte, escultura y pintura; se hizo famosa en Europa.*

### Los dos puntos

Se usan para separar dos oraciones en las cuales la segunda es consecuencia de la primera.

*La música es maravillosa: alegre y tranquiliza el espíritu.*

Al citar palabras textuales se colocan dos puntos.

*El orador dijo: «El trabajo comunitario es necesario para el desarrollo».*

Cuando se enuncia algo y a continuación se amplía o explica.

*Llegó de pronto un fresco color de pino: de espigas y resinas de pino, de piñas y piñones; un limpio aroma de pineda al sol.*

Los dos puntos también se usan en el encabezamiento de cartas, notas, etc.

*Recordada amiga:*

### 4. El punto

El final de un párrafo, un período o un escrito está indicado por el punto.

- a. **Punto aparte.** Se usa cuando se termina un párrafo y se empieza otro, o dentro del mismo párrafo se presenta otro aspecto de la misma idea que se está tratando.
- b. **Punto seguido.** Se utiliza cuando las oraciones se siguen escribiendo dentro del mismo párrafo, y tratan del mismo asunto.
- c. **Punto final.** Al terminar definitivamente un escrito.



## Trabaja individualmente

1. Realiza las siguientes actividades:
- Explica el uso del punto y coma en el siguiente texto:

*Lentamente el sol comienza a dorar la punta de los montes; brilla el rocío de la hierba; revolotean en torno a los árboles con tímidos aleteos los pájaros nuevos.*

R. Valle-Inclán

- Copia estas oraciones y coloca el punto y coma donde deba ir:
  - ◇ Ayer compramos todo lo necesario pero se nos olvidó traerlo.
  - ◇ Todos querían entrar a la función aunque no hubieran comprado boleta.
- En un texto de este libro busca y copia un párrafo o unas oraciones en las cuales se emplee el punto y coma.

2. Explica por qué se han empleado los dos puntos en cada uno de estos casos:

- Las partes básicas de la oración son: sujeto y predicado.
- Roberto dijo: debemos unirnos para lograr nuestro propósito.
- Querido abuelito: Te escribo para...

3. Copia y coloca las comas donde corresponda:

- Mi curso es alegre dinámico organizado y estudioso.
- Los partidos del campeonato se realizarán los lunes miércoles jueves y sábados.
- Debemos salir temprano al paseo por lo tanto es necesario madrugar.
- Leonor ¿piensas venir con nosotros?
- A quien madruga Dios le ayuda.

4. Copia el siguiente texto, encierra los puntos y explica por qué se emplearon en cada caso.

Hace millones de años, mucho antes de que el hombre apareciera sobre la Tierra, la mayoría de la superficie terrestre estaba cubierta de agua.

Al pasar el tiempo, el agua fue retirándose y los animales y plantas que en ella vivían murieron.

Se dejó llevar de mala gana. Sentía que marchaba en la calle como si no fuese él, sino otro muy diferente. Muchas veces pedía que el jefe se extraviara entre el gentío para no verse obligado a acompañarlo.