

Padres de familia y alumnos de 1er Grado de la asignatura de Ciencias _ Biología.

Los catedráticos de la asignatura queremos comentarles que hemos tenido muy poca respuesta en el envío de trabajos de las fichas anteriores con las características que se les piden, queremos recomendarles; que los alumnos lean primero toda la ficha y rescaten las actividades que se tienen que realizar, así como los productos que tienen que enviar para la evaluación. Los trabajos deben llevar un orden de acuerdo a como se van solicitando en desarrollo de la ficha, y en ese orden escanear o tomar la fotografía de manera correcta y visible. Dentro de ésta se les hace la recomendación que el trabajo lo realice en su libreta, no así en la ficha; ésta solo es el referente para elaborar los productos que deben enviar. Y cuando hayan concluido el trabajo en su totalidad enviar el correo. No así trabajo por trabajo.

Al enviar el correo deben rotularlo de la siguiente manera ejemplo: **ROLANDO ARREDONDO LÓPEZ _ CIENCIAS-SEMANA DEL ____ AL ____.**

Dividan la ficha por días, en la quincena tenemos 8 sesiones 4 por semana para que el trabajo no sea pesado y lo realicen con calidad.

Les pedimos sean pacientes, recibirán en su momento el mensaje de recibido y algunos comentarios si se requiere.

El trabajo de la ficha **ES UNA SOLA SECUENCIA**, está basada en el libro de texto y se les menciona las páginas que deben leer para poder identificar la información y realizar los trabajos solicitados. Recuerden que la lectura es la base para rescatar contenido y propiciar nuestro propio aprendizaje, promuevan la lectura con sus hijos y si es posible lean con ellos.

Después de la lectura sigan paso a paso la actividades a realizar.

Revisen que la letra sea legible y con buen trazo, escrita con bolígrafo negro y rojo para resaltar; para que haya una comunicación entre el alumno y el docente.

Agradecemos que sigan las indicaciones para promover un mejor resultado en el aprendizaje de su hijos "nuestros alumnos"

UN SALUDO CORDIAL Y NUESTROS MEJORES DESEOS DE QUE TODA SU FAMILIA SE ENCUENTRE BIEN.

FICHA Nº 4

ASIGNATURA:	CIENCIAS I BIOLÓGIA
CICLO ESCOLAR	2020-2021
PROFESOR	ACADEMIA DE CIENCIAS PRIMER GRADO
TURNO	VESPERTINO
SEMANA DE TRABAJO	SEMANA DEL 01 AL 14 DE NOVIEMBRE DEL 2020.
APRENDIZAJE ESPERADO	<ul style="list-style-type: none"> • EXPLICA COMO EVITAR EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD CON BASE EN LAS CARACTERÍSTICAS DE LA DIETA CORRECTA Y LAS NECESIDADES ENERGÉTICAS EN LA ADOLESCENCIA.
PÁGINAS DEL LIBRO DE TEXTO QUE DEBEN LEER PARA EL DESARROLLO DE LA FICHA.	70 A 81.
¿QUÉ MATERIALES NECESITO?	<ul style="list-style-type: none"> • LIBRETA • BOLÍGRAFO DE TINTA NEGRA Y, ROJO PARA RESALTAR • COLORES. • DISPOSITIVO CON ACCESO A INTERNET: TABLETA, CELULAR, OTROS.
NOTA IMPORTANTE:	<ul style="list-style-type: none"> ◆ AL REALIZAR LAS ACTIVIDADES EN TU LIBRETA, DEBERÁS ANOTAR EN LA PARTE SUPERIOR DE CADA HOJA. ✓ ASIGNATURA. ✓ TU NOMBRE COMPLETO ✓ TU NÚMERO DE LISTA (SI CUENTAS CON ÉL) ✓ TÍTULO DEL TRABAJO ✓ LA SEMANA DE TRABAJO A LA QUE CORRESPONDE ✓ FECHA DE ENTREGA DE TU TRABAJO ✓ DEBE SER VISIBLE Y CON LETRA LEGIBLE A TINTA NEGRA (A PUÑO Y LETRA) (NO TRABAJOS ELABORADOS A COMPUTADORA Y PEGADOS EN LA LIBRETA) ✓ PUEDES ILUSTRAR TUS TRABAJOS CON IMÁGENES DIBUJOS, MÁRGENES, ETC. SE REVISARÁ LA CALIDAD Y EXCELENCIA DEL TRABAJO. ✓ DEBERÁS ENVIARLO AL CORREO DE TU MAESTRO DE LA ASIGNATURA Y GRADO QUE CORRESPONDE CUANDO LA FICHA ESTÉ RESUELTA COMPLETA. CON NOMBRE Y ASIGNATURA A LA QUE CORRESPONDE. EJEMPLO: ROLANDO ARREDONDO LÓPEZ /CIENCIAS.
TEMA	SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO Y LA SALUD.
	SECUENCIA 1

LOS ALIMENTOS Y LOS NUTRIMENTOS.

INICIO:

Busca en tu libro de texto y en diferentes fuentes de Información .

ESCRIBE Y RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN TU LIBRETA.

1. ¿Cuáles son las características de una dieta correcta?
2. ¿Cuáles son las necesidades energéticas en la adolescencia?
3. ¿Cómo cambian los requerimientos energéticos de acuerdo a con la actividad física?
4. ¿Cuáles son los beneficios de una dieta correcta para la salud?
5. ¿Qué diferencia hay entre nutrimentos y alimento?

DESARROLLO:

BUSCA LOS SIGUIENTES CONCEPTOS EN TU LIBRO DE TEXTO U OTRAS FUENTES DE INFORMACIÓN. PÁGINA 71 Y 72 DEL LIBRO.

1. NUTRIMENTOS
2. METABOLISMO
3. MACRONUTRIMENTOS
4. MICRONUTRIMENTOS
5. ALIMENTOS
6. CARBOHIDRATOS
7. GLUCOSA
8. PROTÍNAS
9. AMINOÁCIDOS
10. ENZIMAS
11. HORMONAS
12. LÍPIDOS
13. GRASA
14. ACEITES
15. VITAMINAS
16. MINERALES
17. DIETA
18. SOBREPESO
19. OBESIDAD
20. INSULINA

OBSERVA EL PLATO DEL BIEN COMER DE LA PÁGINA 79 DE TU LIBRO, ESCRIBE Y CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN TU LIBRETA. PUEDES ACCESAR AL BUSCADOR DE GOOGLE (PLATO DEL BIEN COMER)

¿Qué es el plato del bien comer?

¿Qué es lo que contiene el plato del bien comer?

¿Cuáles son los cinco grupos de alimentos?

¿Cuáles son los beneficios del plato del bien comer?

Página 71.

Menciona cuáles son los **MACRONUTRIMENTOS**

<p>CIERRE</p>	<p>Menciona cuáles son los MICRONUTRIMENTOS</p> <p>Lee la página 77 de tu libro. ELABORA UN ESQUEMA EN TU LIBRETA DE LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA CORRECTA. (mapa conceptual, cuadro sinóptico, mapa mental, etc)</p> <p>PIDE A TU MAMÁ QUE TE AYUDE Y EN TU LIBRETA ELABOREN UNA PROPUESTA DE MENÚ TOMANDO EN CUENTA EL PLATO DEL BIEN COMER Y QUE TENGA LAS CARACTERÍSTICAS DE UNA DIETA CORRECTA.</p> <p>DESAYUNO: COMIDA: CENA:</p>
<p>PRODUCTOS QUE SE CALIFICAN EN ESTA SECUENCIA Y QUE DEBES ENVIAR.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. 5 PREGUNTAS DEL INICIO DE LA SECUENCIA.2. 20 CONCEPTOS CON RESPUESTA CONCRETA PERO NO SIMPLE.3. 4 PREGUNTAS REFERENTES AL PLATO DEL BIEN COMER.4. MENCIÓN DE LOS MACRONUTRIMENTOS Y DE LOS MICRONUTRIMENTOS.5. ELABORACIÓN DEL ESQUEMA DE LA DIETA CORRECTA.6. MENÚ .

LISTA DE COTEJO
PRIMER GRADO

	ASPECTO A EVALUAR SECUENCIA 1	SI	NO
20%	5 PREGUNTAS DEL INICIO DE LA SECUENCIA.		
20%	20 CONCEPTOS CON RESPUESTA CONCRETA PERO NO SIMPLES.		
10%	4 PREGUNTAS REFERENTES AL PLATO DEL BIEN COMER		
10%	MENCIÓN DE LOS MACRONUTRIMENTOS Y DE LOS MICRONUTRIMENTOS		
20%	ELABORACIÓN DEL ESQUEMA DE LA DIETA CORRECTA.		
20%	MENÚ .		
100%	TOTAL		