CUARTO GRADO

Cuadernillo de actividades

Ciclo 2026-2027

4°

Nombre del alumno(a):_____

Escuela:_____



Material gratuito

Profa. Kempis



Semanas 12 y 13: del 16 al 27 de noviembre

Anexo 1: canciones

¿Cómo buscarlo en YouTube?

Profa Kempis las canciones

Observa el siguiente video y completa la información: https://www.youtube.com/watch?v=EP8nvbZde4o



Pegar aquí

Es una composición musical que posee una _____, ritmo, letra, así como el acompañamiento de _____ musicales, para que pueda ser interpretada por uno o varios vocalistas.

Pegar aquí

Es el conjunto de _____, versos y estrofas que se cantan o se dicen de forma _____ para acompañar una composición musical

Pegar aquí

Verso: Es cada una de las líneas o _____ que forman una unidad rítmica y métrica dentro de una canción

Estrofa: Es el conjunto de _____ conjunto de versos agrupados

Pegar aquí

Son las palabras del final de los versos repiten sonidos _____ o _____ para dar ritmo y musicalidad

Pegar aquí

Es una sucesión de sonidos y silencios, reiterados a lo largo del tiempo, que forman un _____

Pegar aquí

Es la o las _____encargadas de cantar o tocar la música.

Solista: ____ intérprete Dúo: ____ intérpretes trío: ____ intérpretes cuarteto: ____intérpretes

Autor: Es la persona que _____ la canción, escribió la letra y compuso la melodía

RIMA	RITMO	VERSOS Y ESTROFAS
LETRA	CANCIONES	INTÉRPRETES

Anexo 2: canciones

Lee las canciones y completa la canción con las palabras de los recuadros.

Uno, dos y tres, vamos a contar,
con las manos listas para _____.
El dos por uno es dos, qué fácil es,
damos una vuelta y tocamos los _____.

¡Sube, baja, baila con el dos!
Cantamos bien fuerte con nuestra voz.
Dos por dos son cuatro, muy atento estás,
dos por tres son seis y no paras _____.

más	comenzar	pies



Una botella de plástico flotando en el mar,
un papelito en el suelo que hay que _____
La Tierra nos pide ayuda, nos da una señal,
con pequeños pasos el cambio es total.

¡Somos guardianes de la naturaleza!
Cuidamos el agua, su verde y _____.
Reduce, reutiliza y recicla también,
si el planeta brilla, nos sentimos _____.

bien	grandeza	levantar



Cuando la alegría llega a mi cara,
brinco alegre, doy una palmada.
Río sin parar, quiero compartir,
¡me dan ganas de cantar y bailar así!
¡Ja, ja, ja, qué bonito es _____!

Pero si el enojo viene a _____,
siento calor y quiero resoplar.
¿Qué debo hacer si me quiero calmar?
Respiro, cuento hasta diez y vuelvo a _____

reír	respirar	visitar





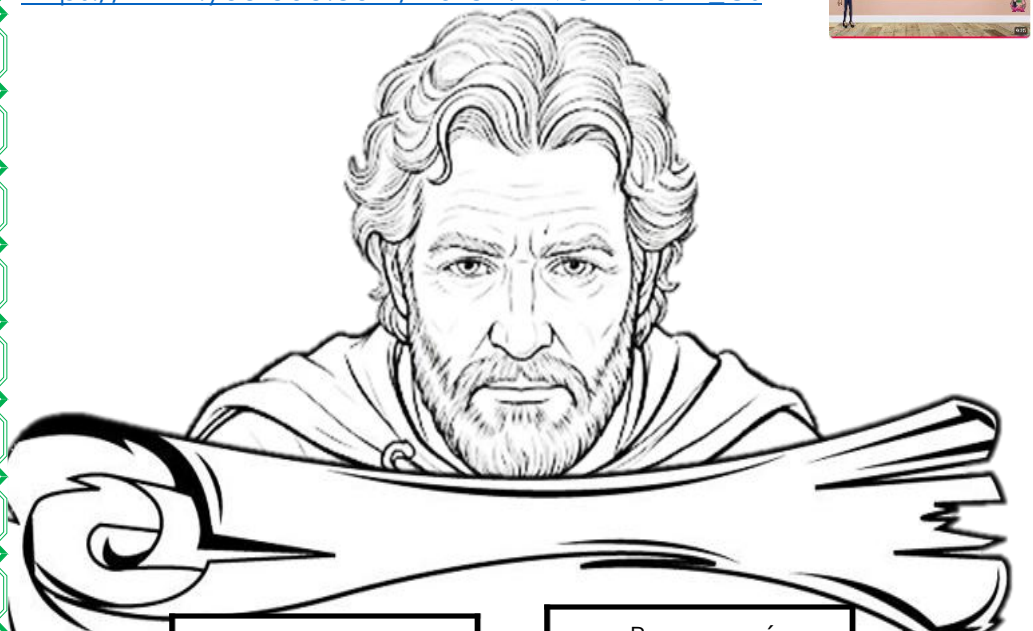
Anexo 3: poema

Observa el siguiente video y completa la información:
https://www.youtube.com/watch?v=7OMT7dVY_Os



¿Cómo buscarlo en YouTube?

Profa Kempis Los poemas



RIMA

SINALEFA

ESTROFA

VERSO

POEMA

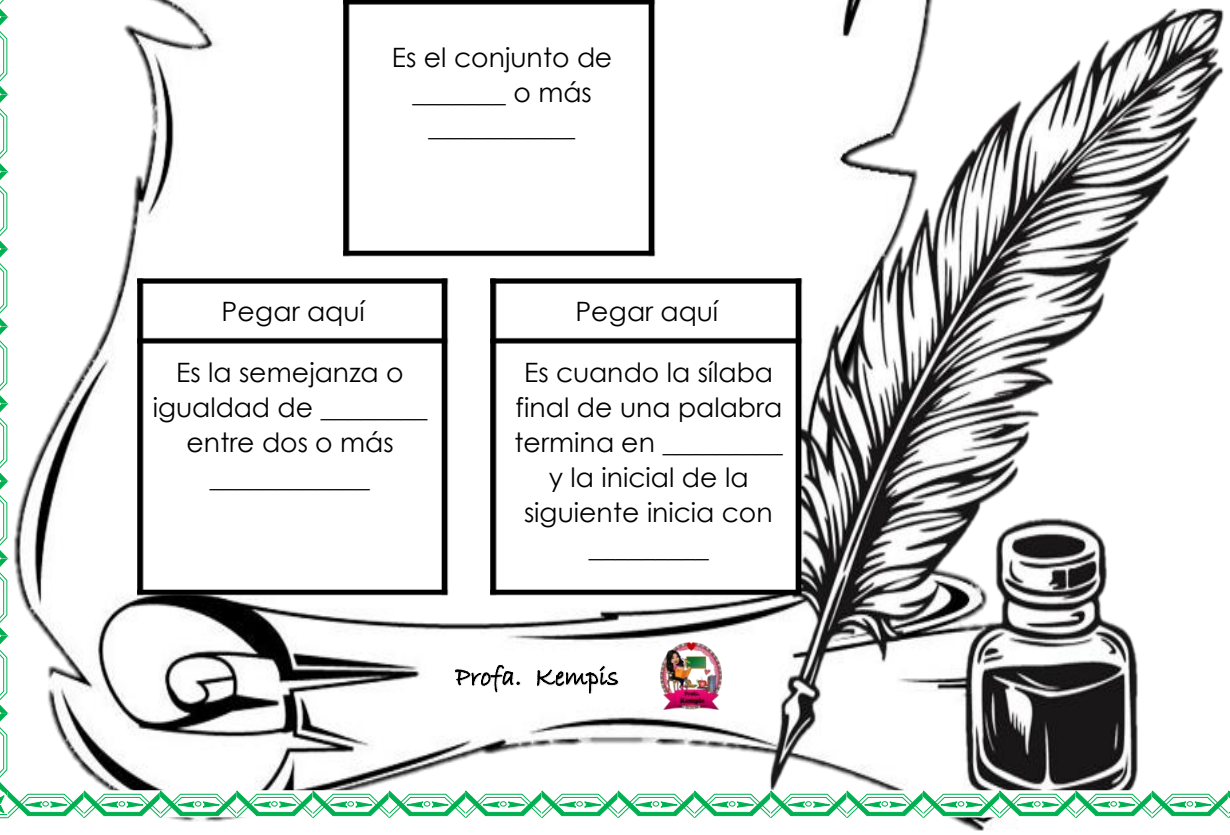
Pegar aquí
Es una composición _____ perteneciente al género de la _____

Pegar aquí
Constituido por un conjunto de oraciones o _____ cortas que contienen _____ y _____

Pegar aquí
Es el conjunto de _____ o más _____

Pegar aquí
Es la semejanza o igualdad de _____ entre dos o más _____

Pegar aquí
Es cuando la sílaba final de una palabra termina en _____ y la inicial de la siguiente inicia con _____



Profa. Kempis

Anexo 4: poema

Lee el poema, busca las palabras que faltan en la sopa de letras y contesta las preguntas

Un amigo es un tesoro

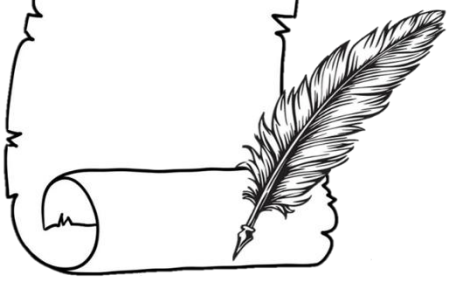
Tener un amigo es mágico y bello,
como un rayo de sol que alumbra el _____
Es compartir la pelota y el _____,
y correr juntos por donde se van.

No importa si el día se pinta de gris,
con una sonrisa te hace feliz.
Inventan historias, vuelan sin alas,
y juntos transforman las horas en galas.

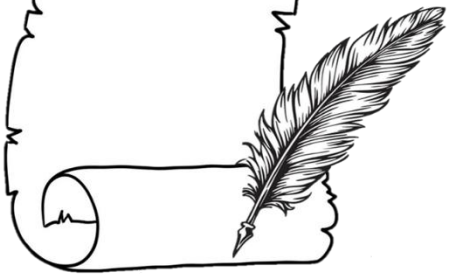
Se prestan juguetes, comparten secretos,
dibujan sonrisas con trazos perfectos.
Se dan la mano al andar el camino,
y el juego se vuelve su mejor destino.

Si estás triste, te da un gran abrazo,
y te guía despacio en el paso.
Un amigo es un regalo sin fin,
que cuida las flores de nuestro jardín.

¿Cuántas estrofas tiene el poema?



¿Cuántos versos tiene el poema?





Profa. Kempis

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

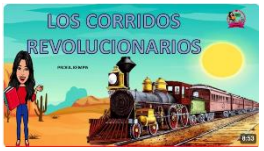
Anexo 5: corridos revolucionarios

¿Cómo buscarlo en YouTube?

Profa Kempis Corridos revolucionarios

Observa el siguiente video y completa la información
https://www.youtube.com/watch?v=CONwD2YdeWQ

Recorta las guitarras por las líneas punteadas y pega una arriba de otra, colocando al final la del título



Pegar aquí

Los corridos revolucionarios son composiciones _____ populares que narran acontecimientos y describen a los principales _____ de los ejércitos _____.

Pegar aquí

Características

Están compuestos por estrofas de _____ versos, con un número de sílabas que varía entre _____ y _____. Los corridos tienen _____. Tratan de la historia y las _____ de la _____ mexicana.

Pegar aquí

Los corridos revolucionarios nos dan identidad porque nos transmiten la _____ y muestran los sucesos que hicieron de nuestro país la _____que conocemos.

Pegar aquí

Narra la historia de una mujer, la rielera, que está enamorada de un trabajador del ferrocarril, su Juan.

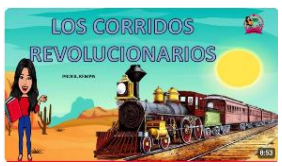
¿Cuál es el título del corrido? _____

Pegar aquí

Menciona el papel de las mujeres en la atención de enfermos en los hospitales de campaña, sirviendo de correo entre los diferentes grupos, o bien de enlace entre ellos

¿Cuál es el título del corrido? _____

CORRIDOS REVOLUCIONARIOS



Anexo 6: Revolución mexicana

Observa el siguiente video y arma tu librito revolucionario:

https://www.youtube.com/watch?v=7GJVPHyPLKM

¿Cómo buscarlo en YouTube?

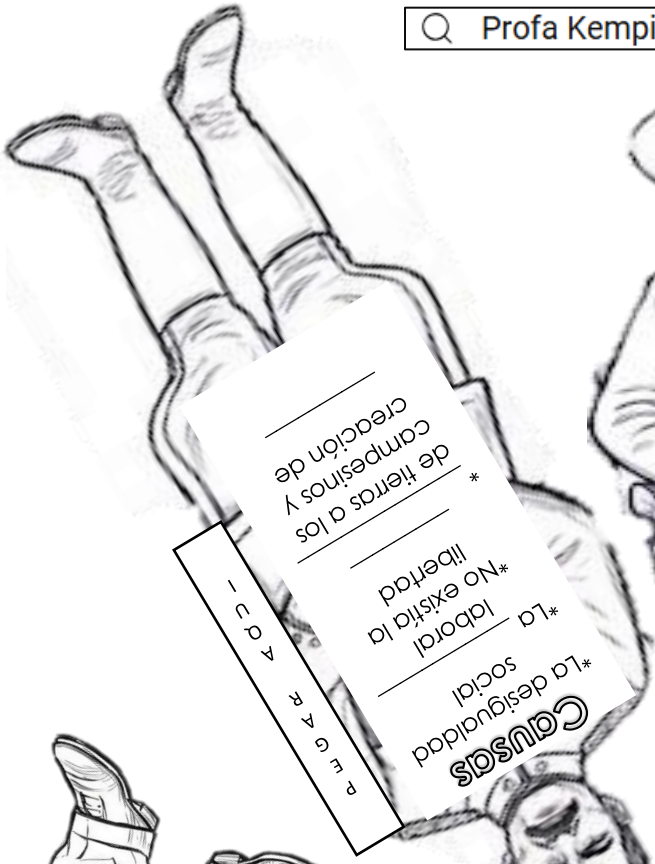


Profa Kempis La revolución mexicana



Tras la _____ de _____ Benito Juárez. Díaz lanzó el "Plan de la _____" En _____, tras su muerte, Sebastián Lerdo de Tejada es nombrado _____

PEGAR AQUI



Causas

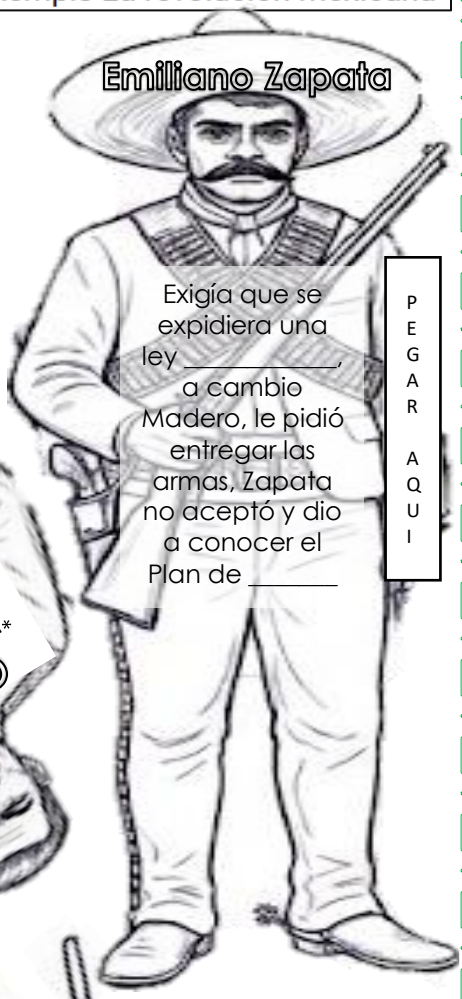
*La desigualdad social

*La _____ laboral

*No existía la libertad de _____

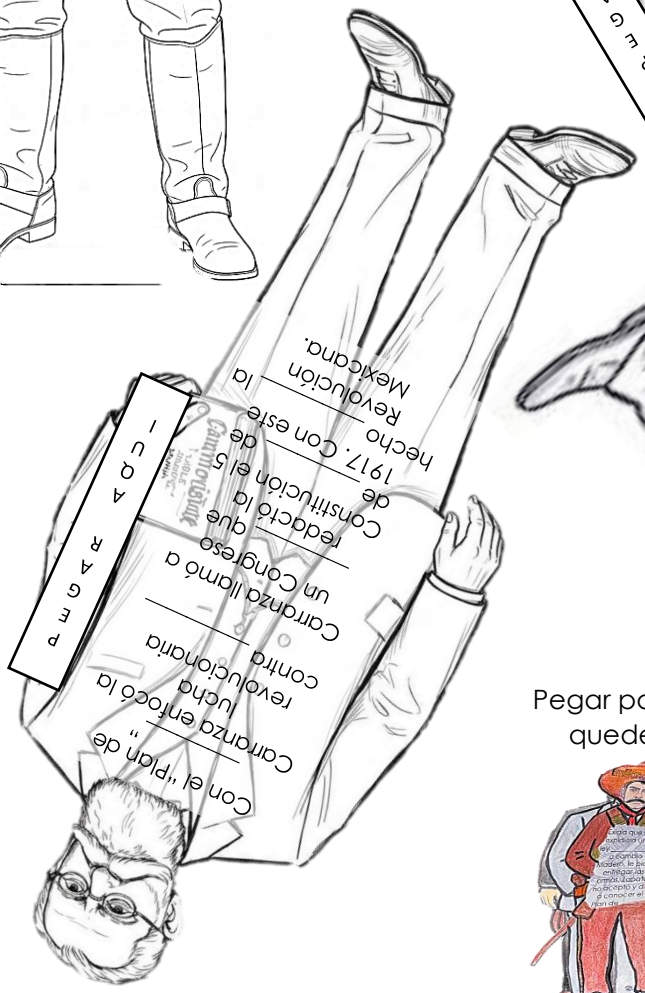
*_____ de tierras a los campesinos y creación de _____

PEGAR AQUI



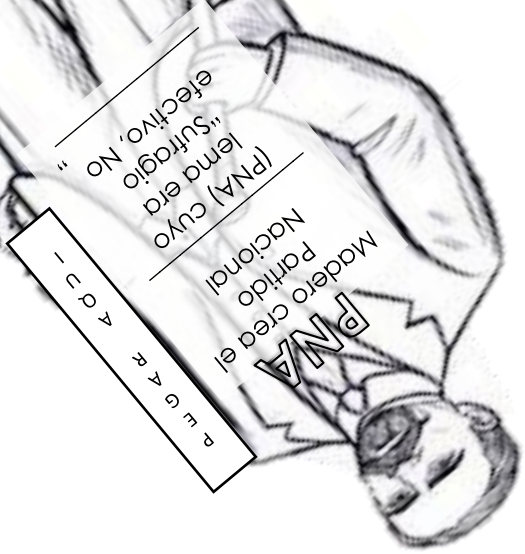
Exigía que se expidiera una ley _____, a cambio Madero, le pidió entregar las armas, Zapata no aceptó y dio a conocer el Plan de _____

PEGAR AQUI



Con el "plan de _____" Carranza enfocó la _____ revolucionaria contra _____ Carranza llamó a un Congreso que _____ redactó la Constitución el 5 de _____ de 1917. Con este _____ hecho la Revolución Mexicana.

PEGAR AQUI



PNA

Madero creó el Partido Nacional _____ (PNA) cuyo lema era "Sufragio Efectivo, No _____"

PEGAR AQUI

Pegar para que quede así:

Anexo 7: Corrido "Las soldaderas"

Lee el siguiente corrido, recorta y pega las palabras y pégalas donde corresponda. Después responde las preguntas:

Mi abuela suspiraba, y hasta se persignaba
Cuando me platicaba de la [ ]
Contaba que el ranchito, pegado al Arroyito
Fue herencia de su padre que se llamó Ramón

Color rojas las faldas, otras como es esmeraldas
Volaban con el viento, entre flores de algodón
Los hombres en la guerra, la mujer en la tierra
La hambruna se venía y no hacia distinción

Mamá tanto lloraba que el pan se le salaba
La lucha era entre hermanos en la misma situación
En ollas y peroles, faltaban los frijoles
Y en primera helada no hubo leña pa'l [ ]

Yo andaba preguntando, por que andaban peleando
Mi madre cavilando me dio contestación
Me hablo de las banderas, de luchas por las tierras
De ideales y partidos y de Revolución
Se fue pa' la boquilla, donde anda la guerrilla
A combatir con Villa, por tierra y [ ]

Balazo de metralla, y el corazón estalla
Mi padre me dijeron que murió por la [ ]
Cuando cantaba un mirlo, fuimos a despedirlo
Y luego nos marchamos a seguir la rebelión

Mi madre soldadera, que allá por la trinchera
Cantó la Jesusita, Las Pelonas y el Barzón
Sus manos alimento, de todo el regimiento
Con mando de sargento y de firme convicción
Jugaba a la muñeca, gallina y pata chueca
No hacia ninguna mueca al rugido del cañón

Crecí como se pudo, con mi madre de [ ]
Siempre la frente en alto demostrando su valor
Brava como una fiera, con temple de ranchera
Orgullo de mi raza más bonita que la flor

Escribe un par de palabras que riman:

¿De qué trata el corrido?

¿Cómo fue la participación de las mujeres durante la Revolución?



fogón	escudo	educación	nación	Revolución

Anexo 8: Etapas de desarrollo humano

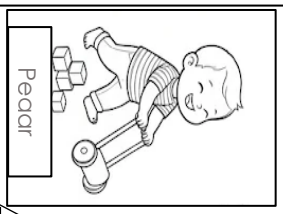
¿Cómo buscarlo en YouTube?



Observa el siguiente video y completa con la información necesaria:
https://www.youtube.com/watch?v=HRRF3jx6-6s

Dobla para pegar como se indica y pega los dibujos donde

Profa Kempis Etapas de desarrollo humano





Juventud
de (____a __ años)
Comienzan las _____ interacciones _____ adultas

Entre sus características destacan la culminación del _____ de desarrollo _____.

Adultez
Adultez temprana
(_____ a _____ años)
Es la fase de _____ productividad

Adultez plena
(____ a _____ años)
Las capacidades intelectuales alcanzan su punto más _____, mientras el cuerpo comienza a dar sus primeras _____ de deterioro

Adolescencia o pubertad
(12 a __ años)
La adolescencia es un periodo de transición entre la _____ y la _____temprana.
La adolescencia temprana se ubica entre los ___ y los ___ años, y se caracteriza por el inicio de la _____
Adolescencia tardía
(___ a ____ años)

Etapas de desarrollo humano

Etapa prenatal
Desde el momento de la _____, es decir, cuando el espermatozoide fecunda el óvulo hasta las _____ semanas de edad gestacional, es decir hasta el _____ del bebé.

Profa. Kempis

Vejez

De los _____ años en adelante.

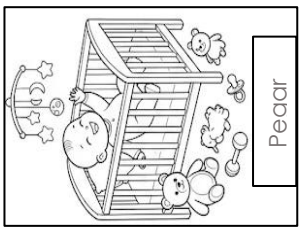
También es llamada _____ edad y es la _____ etapa del desarrollo humano.

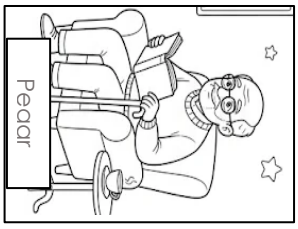
Niñez
De los _____ a los _____ años
Es la etapa del desarrollo humano más importante.
Se denomina como _____ infancia. Entre sus características, destacan el desarrollo de habilidades

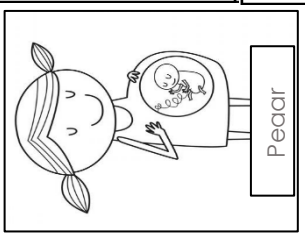
Pegar en la parte de atrás y doblar para que quede así:

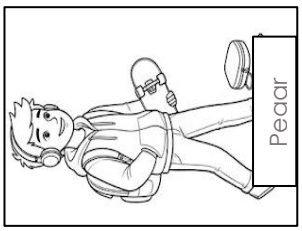


Infancia
De los _____ a los _____ años
Es la fase de desarrollo caracterizada por el aprendizaje de _____ y _____ psicomotrices, así como del _____.









Anexo 9: Etapas de desarrollo humano

Recorta las piezas y arma los rompecabezas, colocando la etapa de desarrollo humano, su característica y dibujo que lo representa

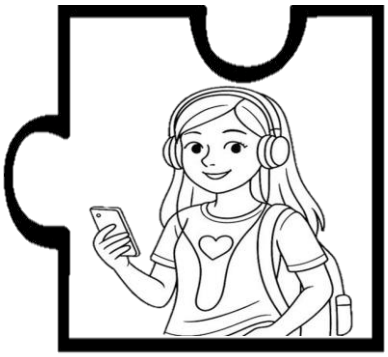
vejez

Profa. Kempis

adolescencia

adultez

Niñez

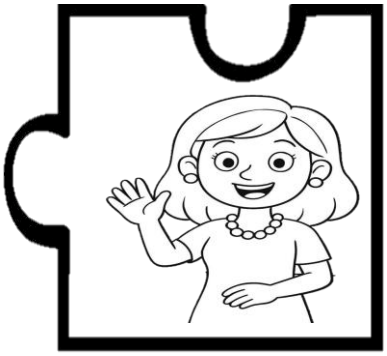


De los 40 a los 65 años. Consolidación laboral, familiar y madurez emocional plena.

De los 12 a 20 años. Ocurren cambios físicos acelerados (pubertad). Etapa de transición entre la niñez y la edad adulta



De los 6 a los 12 años. Se asisten a la escuela, se desarrollan habilidades sociales y el pensamiento lógico.





A partir de los 65 años. Disminución gradual de la fuerza física. Última etapa del ciclo de vida humano

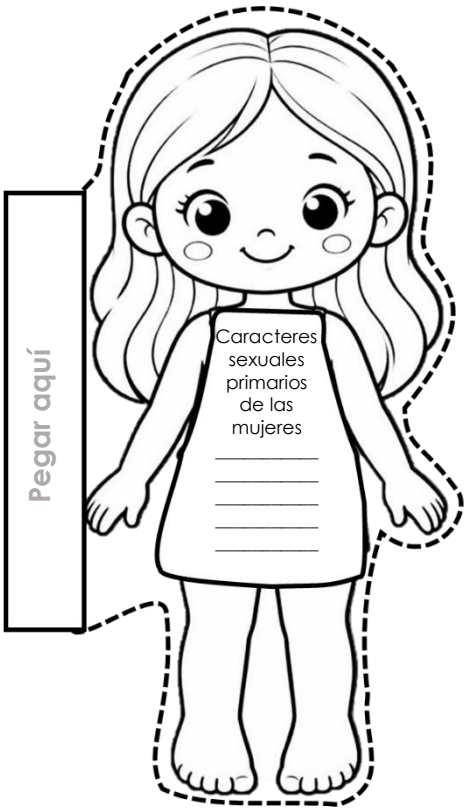
Anexo 10: Caracteres sexuales

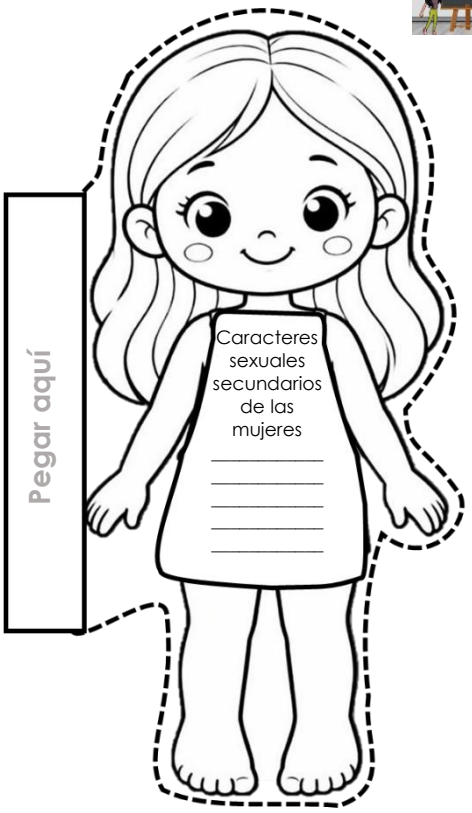
Observa el siguiente video y completa la información
https://www.youtube.com/watch?v=SA8z5AGb8Ro
Recorta las niñas y pégalas una sobre de otra, haz lo mismo con los niños

¿Cómo buscarlo en YouTube?

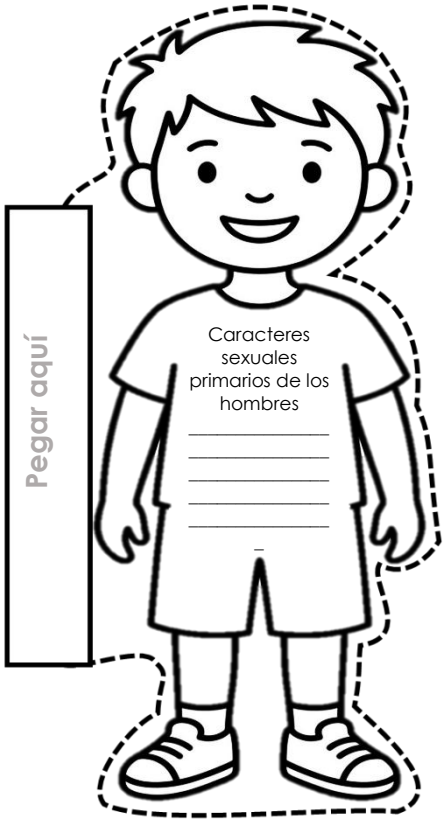
Profa Kempis caracteres sexuales

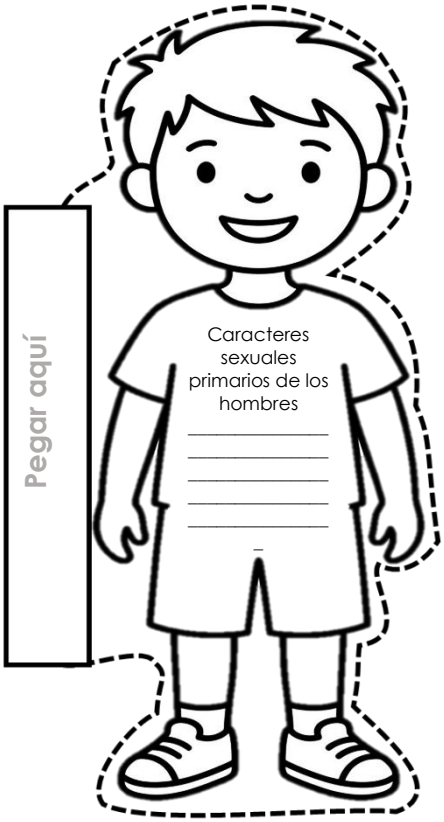


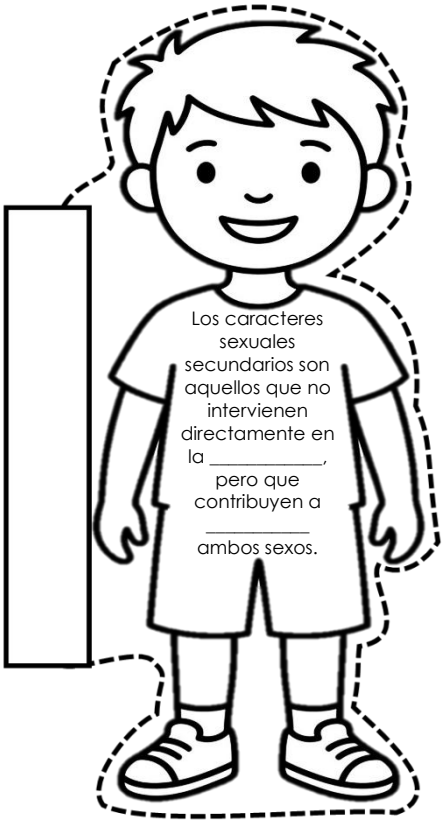












Anexo 11: Aparato reproductor femenino y masculino

Observa el siguiente video y completa con la información necesaria. Recorta y pega donde corresponda:

https://www.youtube.com/watch?v=FAES8qSnjKI

¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa kempis Aparato reproductor femenino y masculino

Pegar aquí

Órganos con forma de _____ ubicados en la parte superior derecha e izquierda del útero. Producen, _____ y liberan _____.

Pegar aquí

O matriz es el órgano muscular _____ donde se implanta y desarrolla el _____ durante el embarazo.

Pegar aquí

Son dos _____ que están unidos uno a cada lado de la parte _____ del útero. Es donde generalmente ocurre la _____

El aparato reproductor femenino es el conjunto de _____ y estructuras en el cuerpo de una mujer que están involucrados en la _____ y la _____

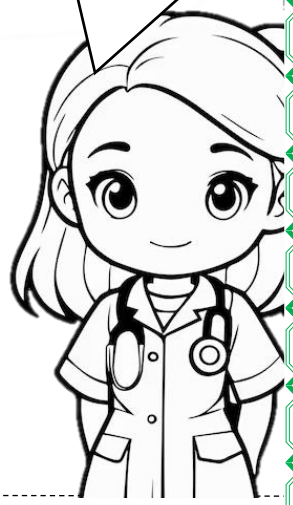
Pegar aquí

Conducto muscular que conecta el útero con el _____ del cuerpo y sirve como canal de paso para la _____ y el parto.

Pegar aquí

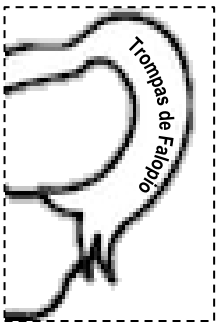
Parte externa de los órganos reproductores femeninos se denomina _____ que significa _____.

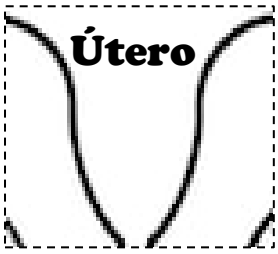
Los genitales _____ se encuentran en el _____, una zona fibromuscular que comprende la vulva y el _____



Profa. Kempis











Anexo 11: Aparato reproductor femenino y masculino

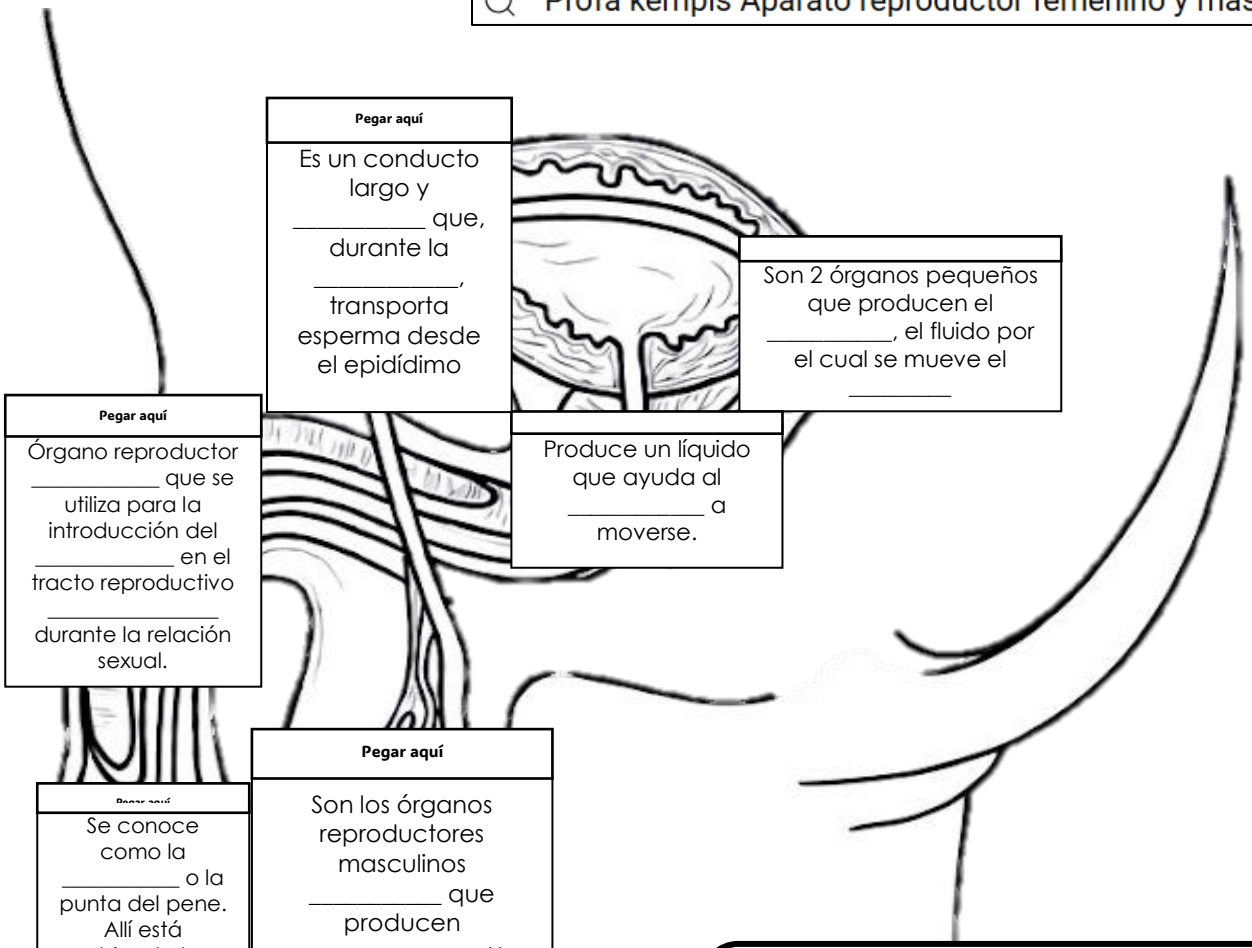
¿Cómo buscarlo en YouTube?



Observa el siguiente video y completa con la información necesaria. Recorta y pega donde corresponda:

https://www.youtube.com/watch?v=FAES8qSnjKI

Profa kempis Aparato reproductor femenino y masculino



Pegar aquí

Es un conducto largo y _____ que, durante la _____, transporta esperma desde el epidídimo

Son 2 órganos pequeños que producen el _____, el fluido por el cual se mueve el _____

Pegar aquí

Órgano reproductor _____ que se utiliza para la introducción del _____ en el tracto reproductivo _____ durante la relación sexual.

Produce un líquido que ayuda al _____ a moverse.

Pegar aquí

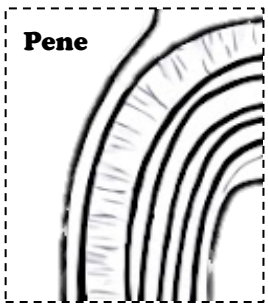
Se conoce como la _____ o la punta del pene. Allí está ubicada la abertura de la _____.

Pegar aquí

Son los órganos reproductores masculinos _____ que producen _____ y hormonas sexuales, como testosterona

El aparato reproductor masculino se refiere al conjunto de _____ y estructuras en el cuerpo de un hombre que están involucrados en la _____ y _____ de espermatozoides

Profa. Kempis

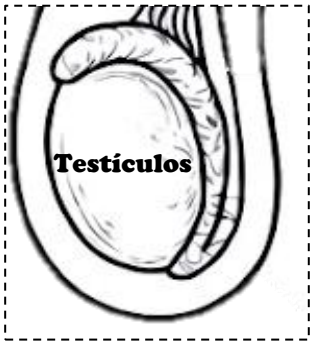






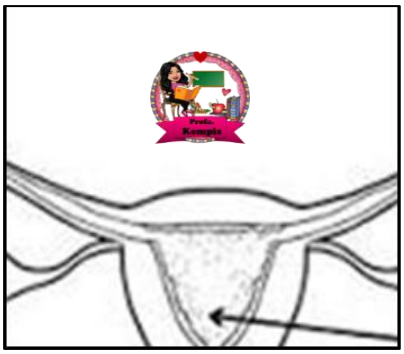


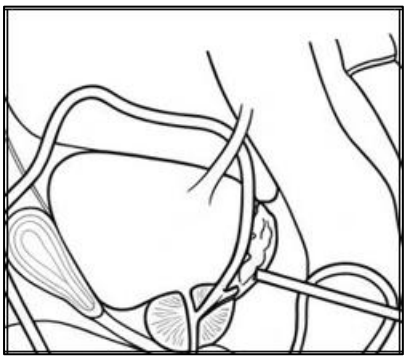


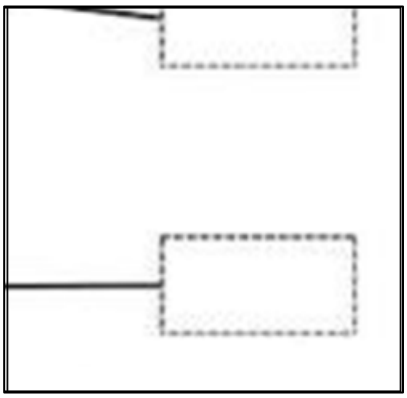


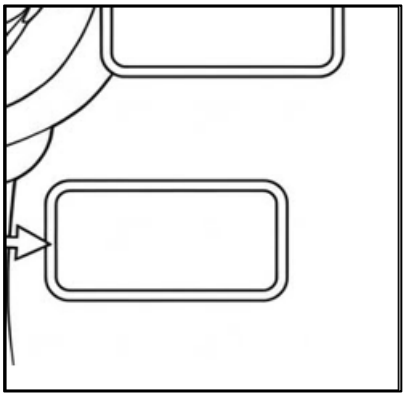
Anexo 12: Aparato reproductor femenino y masculino

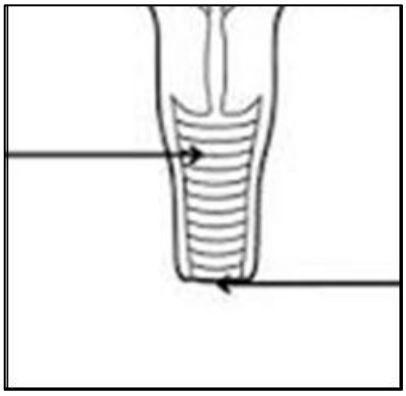
Recorta, arma y pega los rompecabezas en tu cuaderno, después pon los nombres de las partes que conforman cada aparato reproductor:

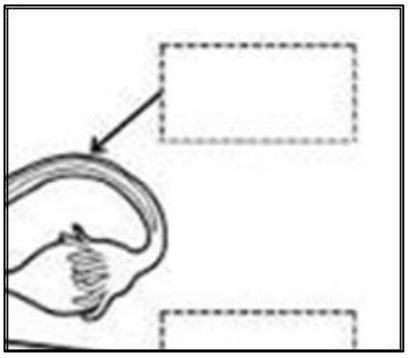


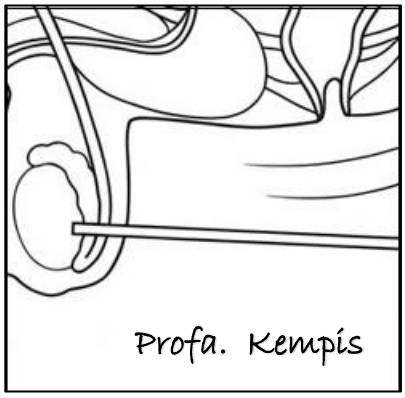


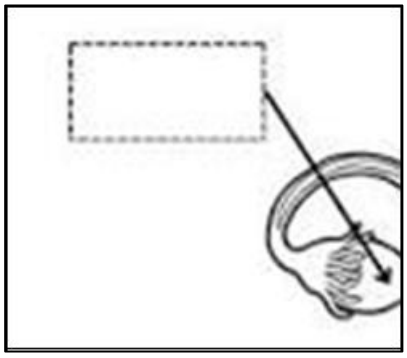


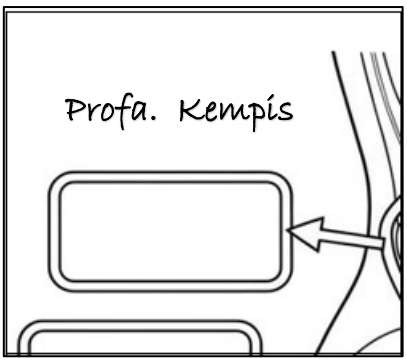


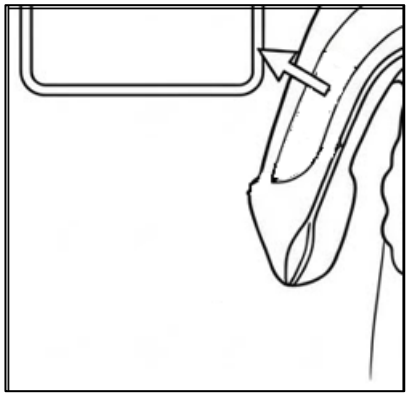


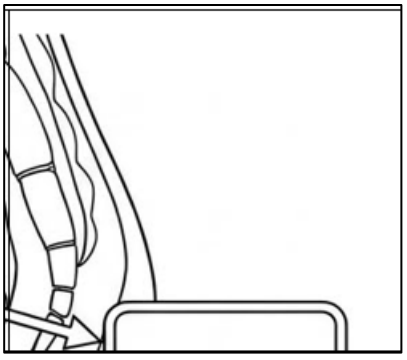


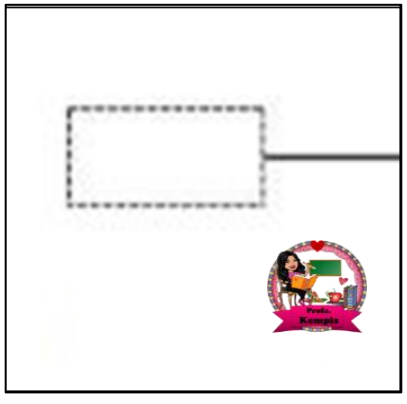








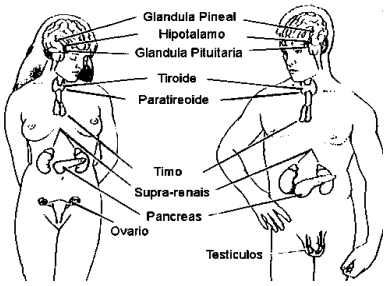




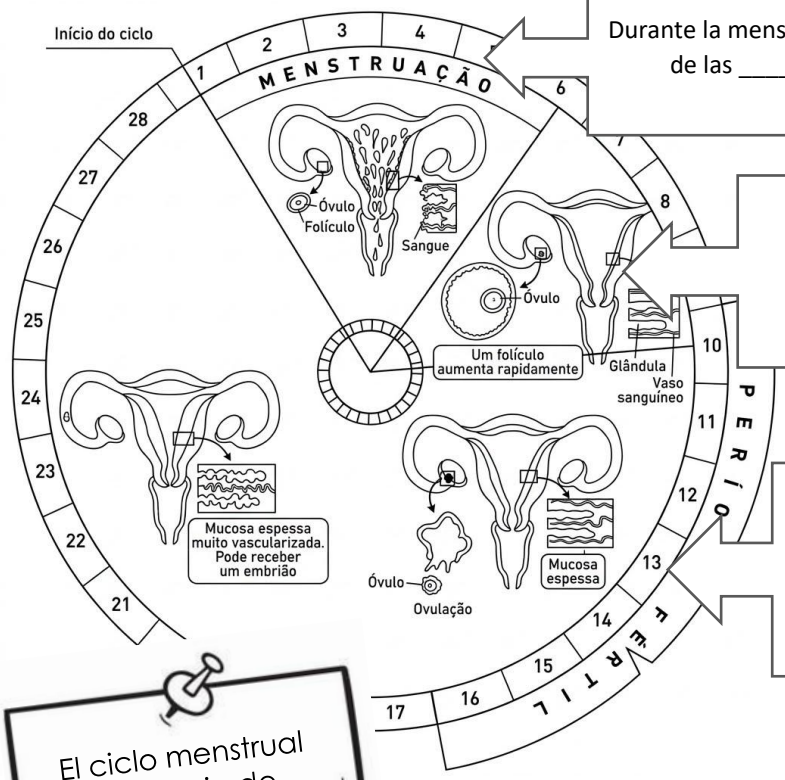
Anexo 13: Ciclo menstrual

Observa el siguiente video y completa con la información necesaria. Después recorta y pega las flechas señalando lo que se indica:
https://www.youtube.com/watch?v=MyJDaY5-wWk





En la _____ hay cambios en nuestro cuerpo y en las emociones y estos son debido a la relación del sistema _____ con los órganos sexuales y la _____ sexual.



Durante la menstruación, el cuerpo femenino está liberándose de las _____ de recubrimiento del _____.

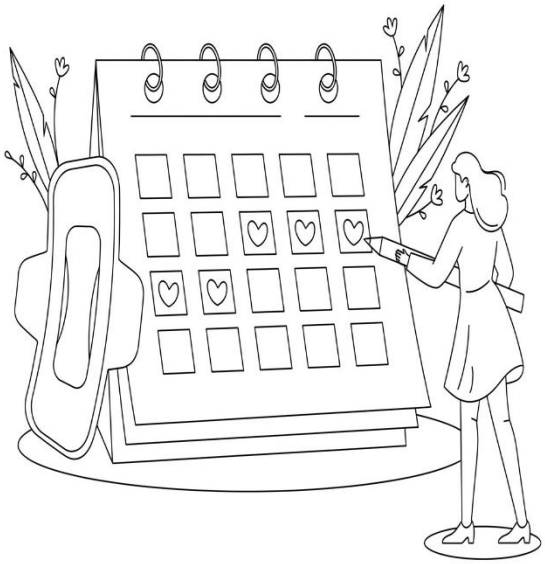
En ella el ovario produce unas hormonas llamadas _____, que se encargan de hacer que uno de los _____ que se encuentran en el interior _____.

El óvulo completa el proceso de _____ y es trasladado desde el ovario en el que estaba alojado hasta el _____.

El ciclo menstrual es la serie de _____ que el cuerpo de la mujer experimenta todos los _____ en preparación para la posibilidad de un _____



Profa. Kempis

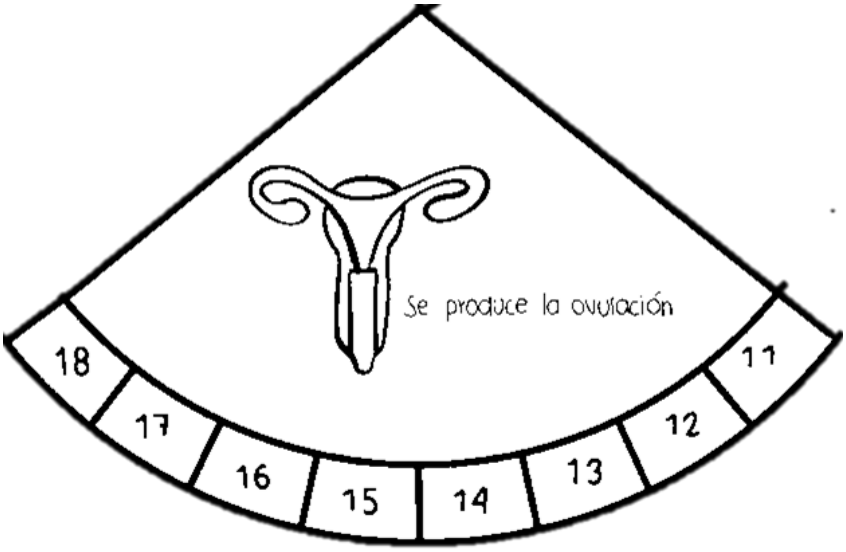


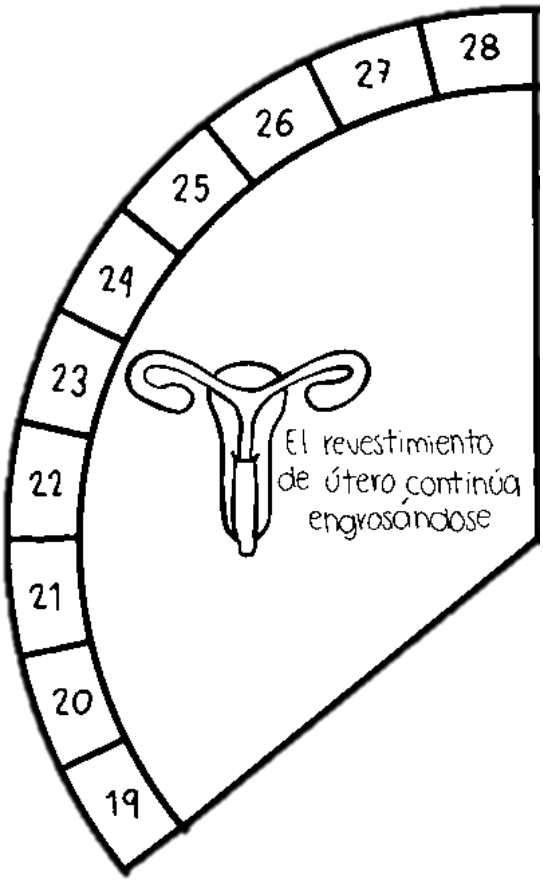
Durante el sangrado los niveles de _____ son bajos, lo cual provoca la _____ y el mal humor.

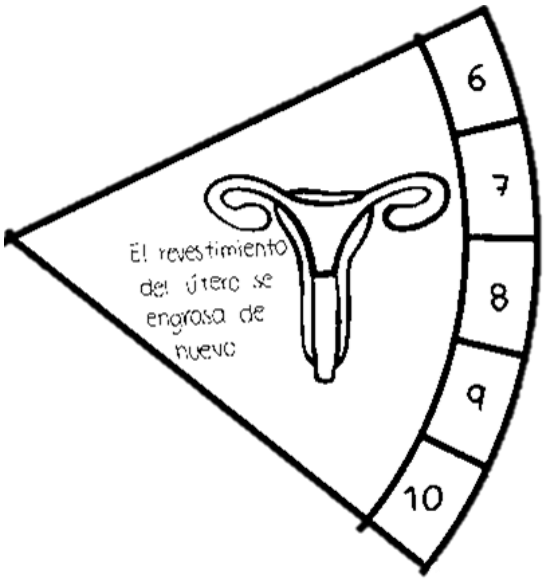
Es importante que como mujer lleves tu calendario _____ donde marques los días de tu menstruación para _____ y que no te ocurra un accidente al mancharte.

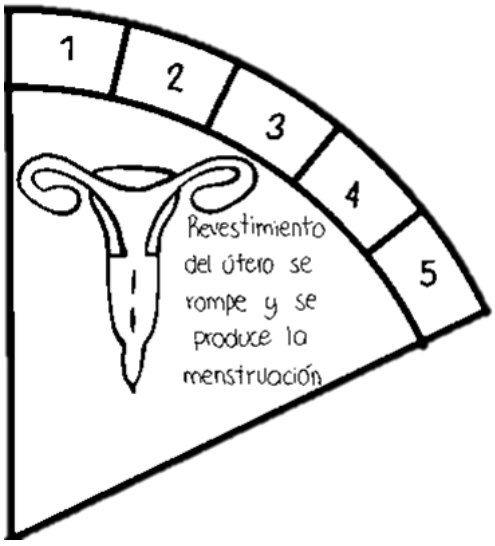
Anexo 14: El ciclo menstrual

Recorta las piezas y arma el rompecabezas en tu cuaderno:









FASE LUTEA

FASE FOLICULAR

OVULACIÓN

Anexo 15: Colonización, evangelización y mestizaje

¿Cómo buscarlo en YouTube?

Profa Kempis Colonización, evangelización y mestizaje



Observa el siguiente video y completa con la información
https://www.youtube.com/watch?v=zbah1BCI38g
Recorta los recuadros marcados con líneas punteadas y pégalos arriba de la imagen del libro, a forma de páginas del libro



Pegar aquí

Después de la caída de los _____ México pasó una época de _____. Los europeos tenían como objetivo la búsqueda de metales _____ como el oro y la _____ y también la _____.

Pegar aquí

Nuño Beltrán de _____ avanzó hasta conquistar _____ y Zacatecas para ir formando Nueva _____, donde en marzo de _____ fundó la ciudad de _____.

Pegar aquí

La evangelización en la Nueva España o la Conquista _____ fue un proceso histórico que implicó mediante la predicción, _____ e _____ de la fe católica en los territorios de la Nueva España.

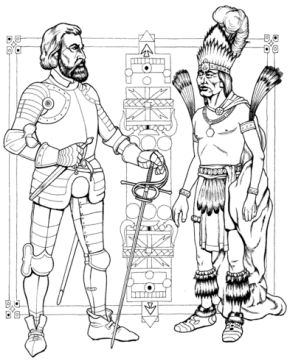
Pegar aquí

El _____ es el cruce biológico y cultural de individuos provenientes de distintas _____

Anexo 16: Trabajo y tributo

Lee "trabajo y tributo" de las páginas 158 y 159 del libro de Nuestros Saberes y México, grandeza y diversidad y contesta:

¿Quiénes eran los trabajadores que se encontraban en mayor cantidad en las minas?



¿Cuáles eran las actividades de los indígenas en las haciendas y ranchos?



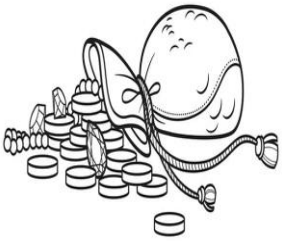
A principios del siglo XVII, ¿cuánto debía pagar un tributario indígena?



¿A qué cambió el tributo de moneda para evitar que los nativos abandonaran los cultivos?



Menciona un ejemplo de gasto extraordinario que se impuso al pueblo en el siglo XVIII:



¿Cuáles eran las mercancías más codiciadas por el mundo occidental?

¿Cuál fue el dinero metálico que circuló por casi todo el mundo?

Anexo 17: Mestizaje e intercambio cultural

Observa el siguiente video, completa la información y arma el flipbook:

https://www.youtube.com/watch?v=Nr5T84WF8Wc&t=317s

¿Cómo buscarlo en YouTube?



Profa Kempis Organización social del virreinato

Pegar aquí



LA ORGANIZACIÓN SOCIAL DEL VIRREINATO

Pegar aquí

Peninsulares: Pobladores de Nueva España nacidos en _____

_____: Hijos de españoles nacidos en América

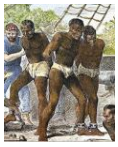
Pegar aquí

La Sociedad Virreinal

Españoles







Pegar aquí

Mestizaje

Español



Español



Pegar aquí

Mestizaje y

_____

Las _____ eran formadas por los hijos de padres de distintos grupos _____ y étnicos

Pegar aquí

Organización Política de la Nueva España



Rey

Virrey

Audiencias

Anexo 18: Motines, rebeliones y descontento social en el Virreinato

¿Cómo buscarlo en YouTube?

Profa Kempis Motines, rebeliones y descontento social en Virreinato

Observa el siguiente video y completa con la información
https://www.youtube.com/watch?v=5fzf2M_mS1M&t=208s



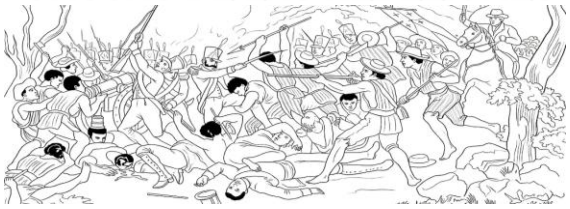
Recorta el rectángulo por las líneas punteadas y pega debajo la información que corresponde a cada apartado

Motines, rebeliones y descontento social en el Virreinato

Periodo de la Colonia o el Virreinato



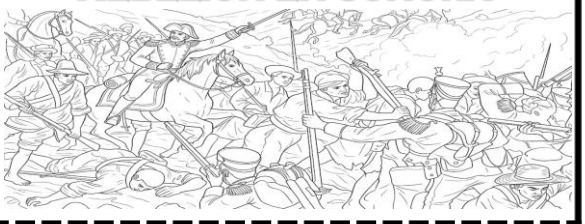
Causas de las rebeliones



Guerra del Mixtón



Rebelión en Sonora



Rebeliones en Oaxaca



Rebelión de Jacinto Canek



En 1751 estalló una rebelión entre los indios _____ y seris en _____, esta se debió a la falta de entendimiento entre ellos y las autoridades políticas y eclesiásticas. Esta lucha se prolongó por _____ años.

Inconformidades, en su mayoría de _____, por recuperar y defender sus creencias ante la imposición de la religión _____ y en muchos casos por los _____ que recibían por parte de los españoles

El periodo empieza en el siglo _____, cuando los españoles llegaron a Tenochtitlan. En esta etapa recibe el nombre de _____ porque el país durante este tiempo fue gobernado por un representante del _____ de España que tenía el título del _____

Durante el siglo _____ en Oaxaca, motivados por el oro los españoles buscaron someter militarmente a los _____ y _____, pero los zapotecas se rebelaron contra los conquistadores en _____ y _____ y los mixtecos en _____

Consistió en una serie de levantamientos de diversos pueblos chichimecas. Estos se negaban a _____ tributos, no reconocían los _____ y rechazaban la presencia de los _____ misioneros.

Pretendía establecer la cultura maya, tuvo lugar en _____ en 1761, encabezada por Jacinto Uc, también conocido como Jacinto _____. Abolió los _____ y el sistema de repartimiento, consideradas prácticas deshonrosas contra población indígena

Anexo 19: El Yanga

Lee el siguiente texto y contesta lo que se te pide:



Yanga, una victoria temprana contra la esclavitud y el racismo

La llegada de africanos a América ocurrió con el arribo de los conquistadores y en consecuencia del sistema de trata esclavista que se consolidó en la época.

En 1579, Gaspar Yanga, también conocido como Nyanga llegaba a Veracruz como esclavo, era uno de los cientos de jóvenes provenientes de África Central. Era un hombre alto, fuerte e inteligente. Aprendió la lengua española y pudo huir al monte, volviéndose cimarrón y uniéndose a las numerosas pandillas cimarronas que andaban en las cercanías del puerto de Veracruz.

Tomó el liderazgo de la Rebelión de Cimarrones en México, que aparte de algunos cultivos, sobrevivían de los asaltos a las haciendas de la rica zona agrícola y azucarera de Córdoba y Orizaba y a los cargamentos que iban y venían entre la ciudad de México y el puerto de Veracruz.

En 1609 corría el rumor de que los cimarrones planeaban un levantamiento para derrocar a las autoridades virreinales y nombrar a Yanga como Rey.

El 23 de febrero de 1609 una expedición militar asaltó el palenque de Yanga, quemaron las 60 casas y arrasaron con las plantaciones. Yanga les hizo llegar a los españoles las condiciones de la rendición: sólo podían abandonar la lucha si las autoridades les ofrecían la amnistía, la libertad total y el derecho de crear para sí una villa con suficientes tierras para criar a sus hijos en paz; que en este pueblo no debía entrar ningún español; que el gobierno de su pueblo debía quedar en manos de Yanga y sus descendientes. Los cimarrones se comprometieron a ayudar a las autoridades a capturar los esclavos que en adelante se seguirían huyendo de sus amos, renunciando ellos mismos a la rebeldía. La Corona española aceptó.

El 3 de octubre de 1631 se reconoció como pueblo libre a San Lorenzo de los Negros - hoy Yanga-, allí "vivieron con derechos muy similares a los de españoles peninsulares; contaban con propiedades, caballos, tenían su propia reina, leyes y gobernante: Yanga era el jefe del pueblo".

¿Quién fue Yanga?

¿Por qué la comunidad de Yanga sufría discriminación?

¿Qué lograron al reconocerse como Pueblo libre?

Anexo 20: La nota periodística

Observa el siguiente video

https://www.youtube.com/watch?v=5_s8g9Hlh3w&t=19s

¿Cómo buscarlo en YouTube?

Profa Kempis la nota periodística



Completa la información, recorta y pega la información debajo de cada una de cada pregunta.

¿Qué es la nota periodística?

¿Cuáles son sus características principales?

¿Cuál es su estructura?

¿Cuáles son las características del titular y entrada de la noticia?

¿Cuáles son las características del cuerpo y el complemento?

¿Cómo se redactan las noticias?

_____: debe ser corto, específico, _____, generar _____. Destaca lo más _____ de la noticia.
_____: Es el _____ párrafo de la nota, responde las preguntas ¿Qué? ¿Quién? ¿Cuándo? _____ y ¿Por qué? _____ de la noticia

- El contenido parte de una investigación de los _____
- La información es veraz (_____)
- El texto puede estar acompañado de _____ o _____.

- Titular
- Entrada
- _____
- Complemento

Las noticias se redactan en _____ persona del _____ o plural.
_____ persona: Narra algo de lo que no es parte, es decir relata lo que le sucede a _____

_____: Es el texto más extenso, presenta la información de la _____ de lo _____ a lo _____ importante.
_____: son los datos secundarios

Son textos _____ que relatan _____ importantes, es un _____ que presenta información reciente y relevante acerca de un _____ en particular, una persona o un _____

Anexo 21: Enfermedades causadas malos hábitos alimenticios

¿Cómo buscarlo en YouTube?

Observa el siguiente video y completa la información de cada enfermedad



Profa Kempis enfermedades por malos hábitos alimenticios

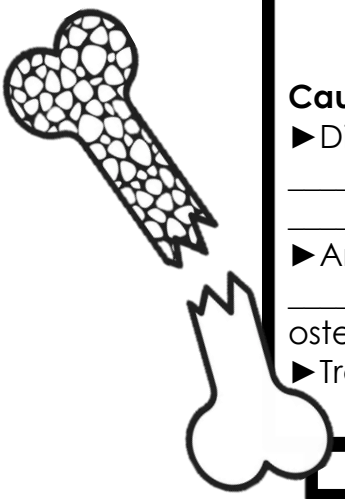
https://www.youtube.com/watch?v=by3fbRRWTO4



Hi_ _ r_ _nsión ar_ _rial

Causas:

- Consumir mucha _____
- O_____
- Consumo excesivo de azúcar
- Inactividad _____



Os_ _o_ _rosis

Causas:

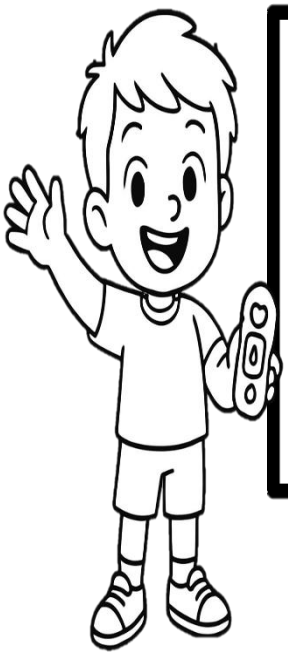
- ►Disminución de _____ y vitamina _____
- ►Antecedentes _____ de osteoporosis
- ►Trastornos alimentarios



Ob__s__d____d

Causas:

- ►Consumir en exceso grasas, _____ y carbohidratos
- ►Comer alimentos procesados con altos niveles de _____, grasas trans y _____.



_ _abe_ _s

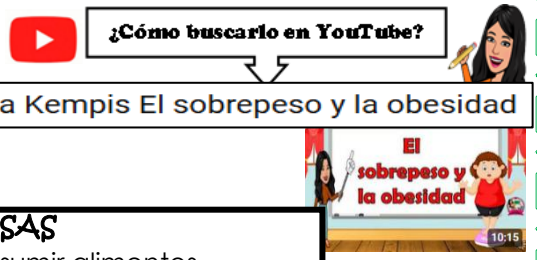
Causas:

El sobrepeso, _____, inactividad física y los malos hábitos alimenticios llenos de azúcares _____, grasas _____ y sodio.

Anexo 22: Sobrepeso y obesidad

Observa el siguiente video y completa.

https://www.youtube.com/watch?v=gcVg_Ua5Qy4

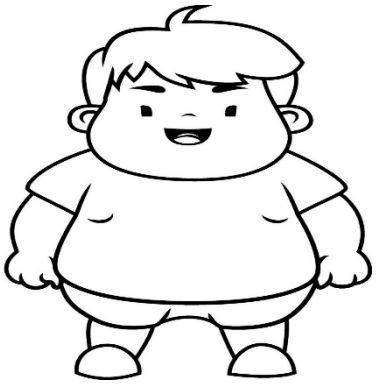


Sobrepeso y obesidad

Pegar aquí

El _____ es una acumulación anormal o _____ de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

La _____ es una enfermedad crónica que se caracteriza por tener un _____ de grasa en el cuerpo.



Causas y consecuencias

Pegar aquí

CAUSAS

♦Consumir alimentos _____ con alto contenido de azúcar, _____ trans y sal
♦Beber bebidas _____
♦Comer comida _____
♦No hacer suficiente _____
♦comer comida _____

CONSECUENCIAS

►Puede provocar un aumento del riesgo de _____ tipo 2 y _____

►Puede afectar la salud _____

►Puede aumentar el riesgo de que _____ determinados tipos de _____

Prevención

Pegar aquí

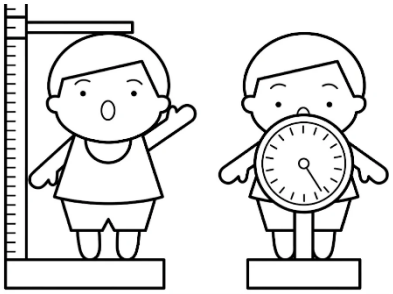
●Establecer _____ fijos de comidas
●Evitar el consumo de alimentos frente a la _____ o computadora
●Incluir diariamente en tu alimentación _____ y _____
●Preferir _____ de tipo integral
●Aumentar sus niveles de actividad _____ realizando al menos _____ minutos de actividad física



ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Pegar aquí

Sirve para _____ la relación entre el peso y la _____, lo que permite identificar el sobrepeso y la obesidad.
El IMC es el peso de una persona en kilogramos _____ por el cuadrado de la _____ en metros.
El IMC igual o superior a _____ se considera obesidad y un IMC igual o superior a _____ se considera sobrepeso.



Anexo 23: enfermedades causadas malos hábitos alimenticios

Recorta las piezas del rompecabezas y pégalas en tu cuaderno buscando el par que le corresponde, uniendo la información y la enfermedad causada por malos hábitos alimenticios

diabetes

Obesidad

sobrepeso

hipertensión arterial

Se caracteriza por una acumulación anormal o excesiva de tejido adiposo (grasa corporal)

Es la elevación de los niveles de presión arterial o la presión que el corazón ejerce sobre las arterias de forma continua o sostenida.

Ocurre cuando el cuerpo no puede regular adecuadamente el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre

Acumulación anormal o excesiva de grasa corporal

Anexo 24: Comida chatarra



¿Cómo buscarlo en YouTube?

Profa Kempis comida chatarra

Observa el siguiente video, completa la información
https://www.youtube.com/watch?v=_LKkJNHnEvI
Recorta las hamburguesas y pégalas una arriba de otra, dejando hasta arriba la hamburguesa con el título

Pegar aquí

Características de la comida chatarra

- Alto contenido de _____: incluyendo grasas _____ que son perjudiciales para la salud.
- Alto contenido de azúcar: Que puede contribuir a problemas de salud como la _____.
- Alto contenido de _____
- Bajos en _____ esenciales: como vitaminas, _____ y fibra

COMIDA CHATARRA

Pegar aquí

COMIDA CHATARRA

Son aquellos alimentos, que. Aunque saben rico, tienen mucha _____, grasa y _____y muy pocos ingredientes buenos (_____, minerales, _____)

Pegar aquí

Escribe y dibuja seis ejemplos de alimentos chatarra

Pegar aquí

ENFERMEDADES CAUSADAS POR LA COMIDA CHATARRA

- ►_____
- ►_____ tipo 2
- ►enfermedades _____
- ►ciertos tipos de _____
- ►Daños al _____ como el hígado _____

Pegar aquí

¿Cuánto te tardas en quemar calorías?

Palomitas: _____

Pizza: _____

Dona:_____

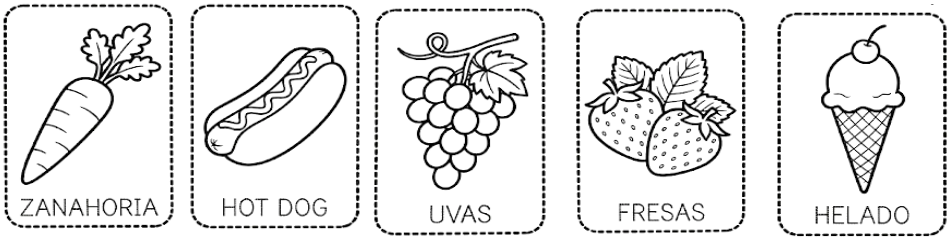
Papas fritas: _____

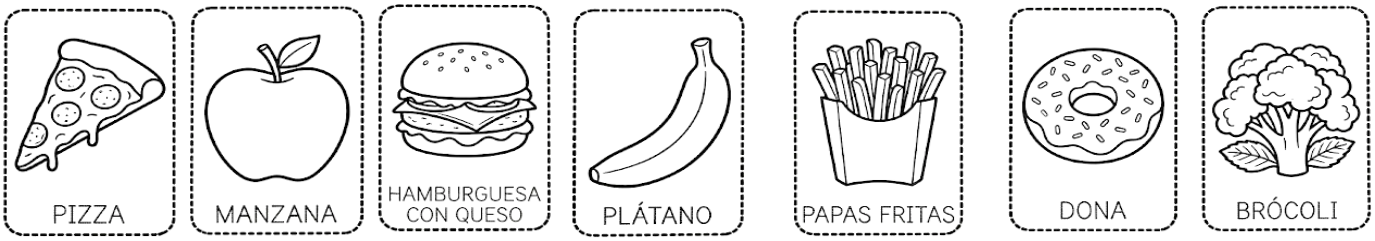
Anexo 25: Comida chatarra

Recorta los alimentos y pégalos en el carrito de supermercado al que corresponden









Materiales Profa. Kempis



MATERIAL GRATIS
TODO EL CICLO ESCOLAR



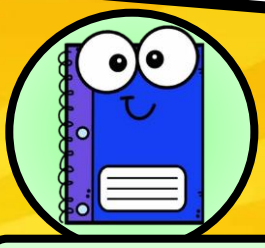
Dosificación anual de proyectos



Programa analítico trimestral



Planeaciones



Cuadernillo de actividades



Exámenes trimestrales



Libros de lectoescritura



Cuadernillos de matemáticas

Otros materiales educativos

FACEBOOK

Descarga todo el material de manera gratuita en la página de **Profa Kempis** en Facebook

https://www.facebook.com/Profa-Kempis-105813251593792



YouTube

Busca los videos educativos en el canal de

PROFA. KEMPIS

https://www.youtube.com/channel/UC4mKdEYyM-