

## **Cuadernillo 7° A y B - Sexta entrega**

**¡Hola, séptimo! Comenzamos con las efemérides patrias.**



**PARA TENER EN CUENTA LOS PRÓXIMOS DÍAS Y CHARLAR EN FAMILIA...**



El **17 de junio** se conmemora en Argentina el paso a la Inmortalidad del general Martín Miguel de Güemes, quien fue un importante militar y político argentino que participó activamente en la guerra para la independencia de Argentina.

Güemes es considerado un héroe de la patria. Fue el principal organizador de la denominada Guerra Gaucha, gracias a sus habilidades tácticas, logró detener seis intentos de invasión de los ejércitos españoles.

Por ello, a Martín Miguel de Güemes se le considera un personaje insigne en la lucha para la conservación del territorio argentino.



El 3 de junio 1770 nació en Buenos Aires y el **20 de junio** de 1820 moría en Buenos Aires Manuel Belgrano. Además de ser el creador de la bandera, Belgrano fue uno de los más notables economistas argentinos, precursor del periodismo nacional, impulsor de la educación popular, la industria nacional y la justicia social, entre otras muchas cosas. Las ideas innovadoras de Belgrano quedarán reflejadas en sus informes anuales del Consulado.

Mediante **Decreto 2/2020 se establece al presente año 2020 como año del General Manuel Belgrano**. Tal disposición tiene como fundamento el hecho de recordarse en el mismo año los 250 años de nacimiento y el bicentenario del fallecimiento del gran prócer argentino.



El **9 de julio** de 1816, es el día que los argentinos celebramos como el **Día de la Independencia**.

Pero llegar a la Declaración de la Independencia Argentina no fue cosa de un día. Fue un largo y dificultoso proceso. Se dice, que este período abarca desde la **Revolución de Mayo de 1810** hasta **la Declaración de la Independencia de Argentina el 9 de julio de 1816**. Sin embargo, lo concreto, es que la lucha por la Independencia continuó hasta la entrega del Callao por las fuerzas realistas, el 22 de enero de **1826**. **Fecha histórica, en que desapareció el último ejército español de América del Sur.**

## LENGUA Y CIENCIAS SOCIALES

¡Hola, hola, una vez más nos encontramos a través de estas tareas! Deseo que sean buenos tiempos los que estás viviendo... ¡y que vengan días mejores!

Para ir empezando, te cuento qué haremos en esta oportunidad:



### 😊 **¿Qué debes realizar en este sexto envío?**

Realizarás todas las actividades, pero solo me enviarás resueltas:

\*LENGUA: fotos de actividades 2 y 5

\*CIENCIAS SOCIALES: fotos de actividades 4 y 5

### 😊 **¿A dónde enviarás estas actividades?**

A mi correo: [alejuncevedo@gmail.com](mailto:alejuncevedo@gmail.com)

En el “asunto” del correo escribí: tu nombre y apellido, grado, LENGUA/SOCIALES y mi nombre

### 😊 **¿Cuándo enviarás estas actividades?**

Espero tus devoluciones hasta el viernes 30 de junio, al mediodía

¡MANOS A LA OBRA Y A LA LECTURA!



## Lengua

En el quinto envío terminamos la parte de Lengua con la lectura del siguiente texto: **POBREZA Y HAMBRE**, extraído de una nota, enviada por una lectora, del diario **EL PAÍS**, España, año 2015

Si respondiste las preguntas orientadoras, habrás observado que este texto tiene características diferentes al texto expositivo.

- 1- Para reafirmar este enunciado, te pido que completes con **SÍ** o **NO** esta tabla comparativa:

	Texto Expositivo	Texto “Pobreza y hambre”
Tiene como objetivo fundamental ofrecer información científica.		
Está escrito para dar una opinión personal.		
Tiene como objetivo convencer o sensibilizar, a través de argumentos o razones, sobre un determinado tema.		
La persona que escribe el texto (emisor/a) es una persona especialista en un área del saber.		
La persona que recibe el texto (receptor/a) es, público en general.		

## 2- Respondé en la carpeta de Lengua (en base al texto POBREZA Y HAMBRE)

- ¿Quién es la autora del texto? ¿Cuántos años tiene?
- Con su texto busca: (subraya la opción correcta)
  - a- Que obtengamos información científica.
  - b- Que aprendamos sobre un tema escolar
  - c- Que reflexionemos sobre un tema delicado para la humanidad.
- ¿Sobre qué quiere hacernos reflexionar?
- ¿Qué razones o argumentos usa para convencernos de su opinión?
- ¿A quién está dirigido este texto?



## NOS INFORMAMOS

Un texto que **tiene la finalidad de mostrar opiniones a favor de un tema en concreto, y de convencer o persuadir al lector** sobre unas ideas o un posicionamiento en concreto, se llama **TEXTO ARGUMENTATIVO**.

Es decir, puede pretender cambiar de idea al lector (en el caso de que éste opine diferente), o bien ofrecer argumentos sólidos que ratifiquen y fortalezcan sus ideas, en el caso de que sean las mismas que el propio texto recoja.

El texto argumentativo, sin embargo, también **puede incluir ideas que pretendan rebatir una tesis, para confirmar otra**. Así, el objetivo fundamental de este tipo de textos es persuadir al lector sobre una determinada idea o ideas.

Un texto argumentativo puede ser de diferentes tipos: científico, filosófico, político, periodístico, de opinión, judicial... dependiendo de la temática que trate y de sus características.

Nosotros trabajaremos con LA NOTA DE OPINIÓN, donde se intenta convencer al lector para que acepte y comparta una idea o la rechace.

Ejemplos de este tipo de textos son las reseñas críticas (por ejemplo una reseña de cine, de música, de gastronomía...) y las cartas de lectores (donde exponen su opinión respecto a alguna cuestión).

**Entonces podemos afirmar que el texto “Pobreza y Hambre” es un TEXTO ARGUMENTATIVO (NOTA DE OPINIÓN)**

**3- Ahora veamos qué partes encontrarás en un texto argumentativo:**

- **¿Sabés lo que es una TESIS? Buscá el significado de este concepto:**

.....  
.....

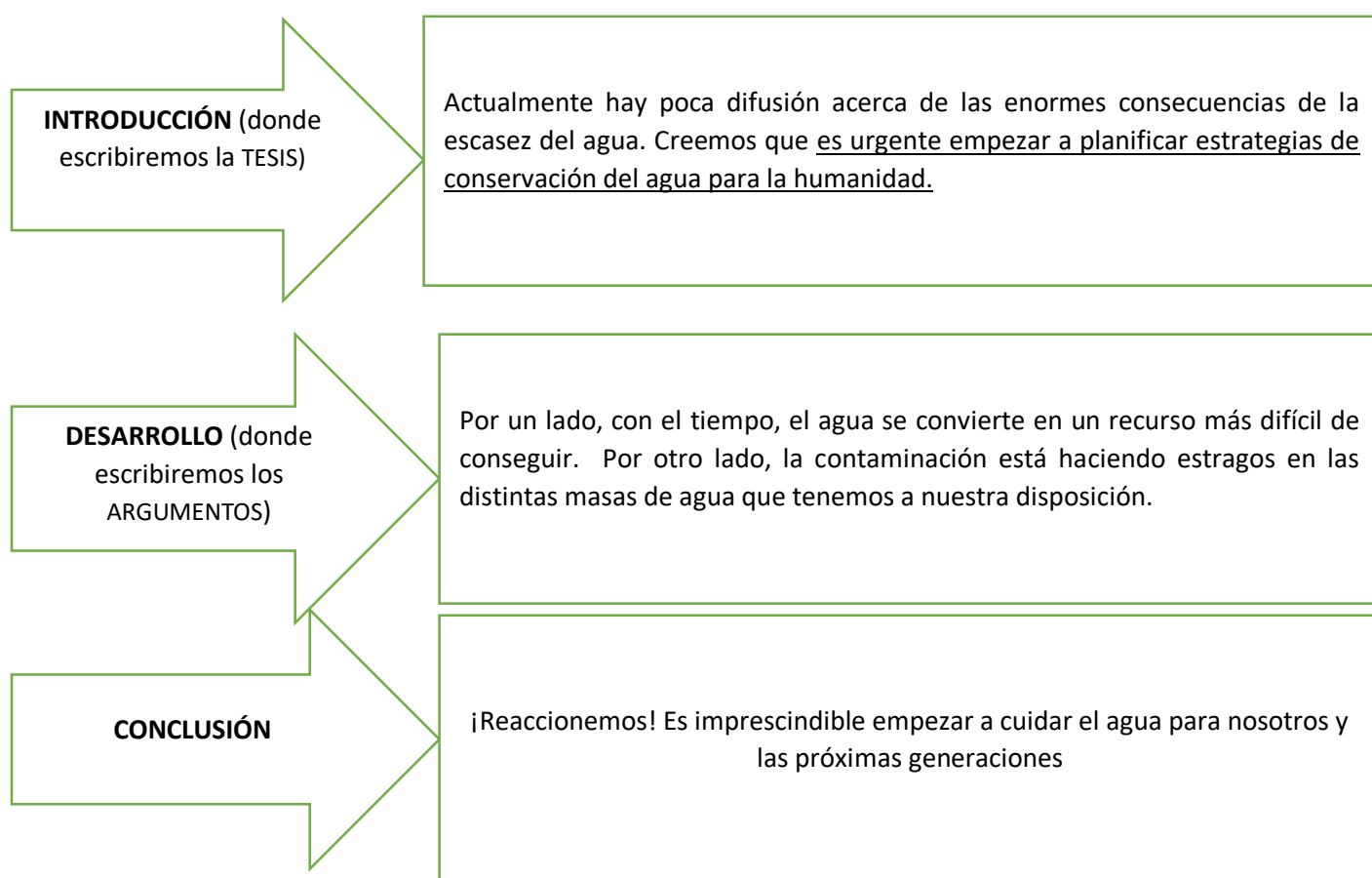
- **Para aclarar, por la duda, también buscá el significado de la palabra ARGUMENTOS**

.....  
.....

En los textos argumentativos encontrarás una estructura que es importante reconocer cuando leemos y respetar cuando escribimos.

Aquí te presento un cuadro donde aparece:

- A la izquierda (en los cuadros) un texto sencillo
- A la derecha (en las flechas) las partes que conforman la estructura de un texto argumentativo.



**Esta es la estructura que trabajaremos en nuestros textos argumentativos.**

4- Leé atentamente el siguiente texto argumentativo. Es un fragmento extraído de:

<https://www.lavanguardia.com/vida/20180212/44726107314/modelo-belleza-ninos-publicidad-imagen-corporal-anuncios.html>

**Que no te líen, tu cuerpo no ha de ser así**

Por Mayte Rius, Barcelona, febrero de 2018



El modelo de belleza actual, reforzado por la publicidad –extremadamente delgado y monocromático–, es perjudicial, el más peligroso que ha existido en la historia, y está haciendo mella en los niños, a los que cada vez cuesta más aceptar la realidad de su cuerpo.

Jorge Esteve, director en Barcelona de la agencia de comunicación y marketing infantil y adolescente The Modern Kids & Family, admitió que la publicidad siempre ha jugado un papel en la fabricación de cánones de belleza y en los últimos tiempos puede estar creando modelos de imagen y de conducta no saludables “porque incluso en los anuncios que no están asociados a la salud o la belleza se muestra que los triunfadores nunca tienen sobrepeso, siempre son delgados y bellos, y a veces se exhiben modelos de belleza irreales”.

Además de adultizarlos, se vende una imagen irreal de los niños, porque los patrones que se muestran no son ciertos, están forzados, de modo que la publicidad sitúa como modelo cuerpos no saludables, lo que puede contribuir a que los padres (o los propios niños) se preocupen más porque los menores estén delgados para verse guapos que porque estén bien alimentados”,

La familia es el principal agente de protección contra los problemas de imagen corporal. Los padres deben actuar como ejemplo: evitar comentarios negativos sobre su cuerpo o el del niño, ser críticos con los modelos de belleza no saludables como la extrema delgadez, enseñar a valorar a las personas por cosas que no son el aspecto físico, llevar un estilo de vida saludable y no hacer dietas sin control médico... Otra medida que se considera altamente protectora es realizar al menos una comida en familia al día, comiendo todos lo mismo y sin pantallas. Favorece la comunicación, desarrolla el apego y mejora la autoestima.

- 5- Señalá (subrayando, empleando corchetes o usando diferentes colores) las partes del texto argumentativo que vimos en el esquema anterior.**

## **Literatura**

Como hacemos todos los años te propongo, a continuación, un listado de obras literarias para la “lectura en vacaciones de invierno”:

- a- Elige uno de ellos
- b- Si no conseguís ninguno de estos o no te interesan, elegí otro y después me informarás su título
- c- Lo lees en forma completa
- d- Luego del receso invernal trabajaremos a partir de la lectura que elegiste e hiciste.

- “Mitos universales de creaciones y comienzos”, de Sebastián Vargas y Patricio Killian – Editorial AIQUE
- “Cuaderno de agosto”, de Alicia Vieira – Editorial AIQUE ANAYA
- “Espantados”, de Malamud, Prulletti, Slosse – ediciones SALIM
- “Juegos macabros”, de Mariela Slosse – Ediciones Bambalí



## **Ciencias Sociales**

En el envío anterior estuvimos trabajando con la cantidad de población de América Latina y el Caribe.

A medida que aumenta la población también, lamentablemente, aumenta algunos problemas, como el acceso a los recursos necesarios para la Vida (económicos, sociales y naturales).

Sin embargo, la distribución de la población mundial no es igual en todo el mundo.



1- Leamos el siguiente texto para luego responder al cuestionario de comprensión



## Distribución de la población en el mundo

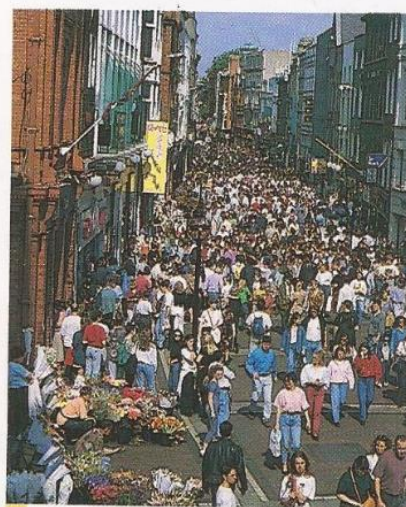
El 90% de la población mundial vive en el hemisferio norte (donde es mayor la proporción de tierras emergidas) y el 10% en el hemisferio sur. Por otro lado, así como hay en el mundo algunas zonas muy pobladas (como el sudeste asiático o Europa), también hay otras casi deshabitadas (como la Antártida o el centro de Australia).

### Factores que influyen en la distribución de la población

En las zonas muy habitadas, la población se distribuye ocupando los espacios de manera densa y bastante uniforme, lo cual origina importantes aglomeraciones humanas. La concentración de la población en estas áreas se vincula con el desarrollo de diversas actividades económicas y de grandes ciudades. Por ejemplo, la **alta densidad** de población en el sudeste asiático está vinculada con las intensas prácticas agrícolas de los habitantes de esa zona; la pesca y las actividades relacionadas con el mar atraen población en torno al Mar del Norte, en Europa, y las diversas industrias y empresas de servicios proporcionan puestos de trabajo en muchas ciudades del mundo. También influyen en la densidad de población de estas áreas otros factores, como la antigüedad del poblamiento.

Al mismo tiempo, en la superficie del planeta hay también grandes **vacíos demográficos**. En general, se trata de zonas en las cuales la altitud o las características del clima o del suelo dificultan el desarrollo de actividades económicas y desalientan el asentamiento humano.

Esto es lo que ocurre, por ejemplo, en las áreas situadas a gran altura sobre el nivel del mar, en las zonas en las cuales se registran temperaturas extremas (cálidas o frías) o en los grandes desiertos, donde falta el agua.



▲ En las grandes ciudades la densidad de población es elevada. La edificación en altura y las viviendas sin espacios abiertos propios permiten que muchas personas vivan en un área relativamente pequeña.

2- Respondé en la carpeta de Ciencias Sociales:



- **Dónde vive el 90 % de la población mundial? ¿Por qué?**
- **¿Dónde vive el 10 % de la población en el mundo?**
- **Completa el cuadro:**

Factores que influyen en la distribución de la población	Completá con lo que dice el texto...
Alta densidad	
Vacíos demográficos	

Ahora estudiaremos el concepto DENSIDAD POBLACIONAL



3- Leé este nuevo texto explicativo:

**¿Qué es la densidad de población?**

La **densidad de población** es el número de habitantes por kilómetro cuadrado ( $h/km^2$ ) que hay en un territorio. La densidad de población es diferente en las distintas zonas del planeta; por ejemplo, es de  $68 h/km^2$  en Europa y de  $20 h/km^2$  en África. Sin embargo, hay que tener en cuenta que estas cifras son un promedio. Es decir, ello no significa que en cada kilómetro cuadrado de África vivan exactamente 20 personas. Allí hay zonas en que la densidad es mayor y otras en las cuales es menor.

**Para calcular cuál es la densidad de población en un territorio determinado hay que dividir el número de sus habitantes por la superficie del territorio.** En general, los territorios que estudia la geografía son medidos en kilómetros cuadrados.




▲ *Las condiciones naturales extremas dificultan el asentamiento humano. Por esta razón, las áreas donde imperan estas condiciones tienen escasa densidad de población. Es lo que ocurre en las zonas muy frías, donde el suelo permanece helado durante gran parte del año.*

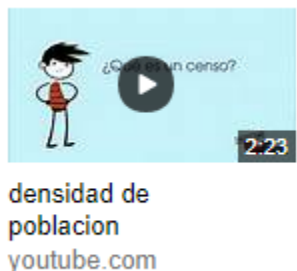
En algunas áreas del planeta la densidad de población es muy alta, y el sudeste, un mercado ndia.



- ¿Cómo se distribuye en el planeta?
- ¿Cómo se calcula?
- ¿En qué zonas se calcula que hay menos asentamientos poblacionales?

Este video de youtube, hecho por chicos de tu edad, te ayudará a entender mejor:

<https://es.video.search.yahoo.com/search/video?fr=mcafee&p=densidad+poblacional+youtube#id=3&vid=02aa75279fb1139f9044b3e2be12a942&action=view>



En el envío número cinco te pedí que investigaras sobre:


- Cantidad de habitantes en:
  - ✓ Gran Mendoza
  - ✓ En toda la provincia de Mendoza
  - ✓ En la Ciudad de Buenos Aires (CABA)
  - ✓ En toda la provincia de Bs. As.
- Extensión territorial de esos cuatro lugares.

5- Para terminar con las tareas de Sociales te pido que:



- a- Anotes los valores investigados en tu carpeta de Sociales.
- b- Calcules la densidad poblacional de cada uno de los cuatro lugares indicados: GRAN MENDOZA, PROVINCIA DE MENDOZA, CABA Y PROVINCIA DE BUENOS AIRES.

## INGLÉS



*¡Hola, chicos! ¿Cómo están? Espero que estén muy bien. Estamos llegando a mitad de año y han puesto lo mejor de ustedes desde sus casas. ¡Felicitaciones!*

*En esta secuencia vamos a trabajar con una canción y vamos a relacionar el tema de la canción con otras materias. Solo deben entregar las actividades 8, 9, 10 y 11.*

*Les dejo mi correo para que envíen las tareas:  
gimenezfernanda@gmail.com*

### 1. Match the words to their definitions. You can use a dictionary to help you.

- |               |  |
|---------------|--|
| a) Wonderful  | ( ) a sad feeling of having no emotion or purpose. |
| b) Insecure   | ( ) to move air into and out of your lungs.        |
| c) Beautiful  | ( ) feeling embarrassed or guilty.                 |
| d) Delirious  | ( ) errors.  |
| e) Emptiness  | ( ) not confident, anxious, uneasy.                |
| f) To breathe | ( ) crazy.   |
| g) Ashamed    | ( ) pretty, good looking.                          |
| h) Mistakes   | ( ) not sleeping.                                  |
| i) Awake      | ( ) excellent, great, fantastic.                   |

### 2. Watch and listen to the song and circle the theme of the song.

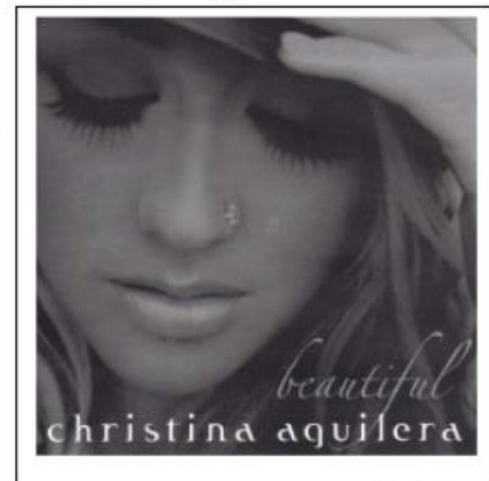
<https://www.youtube.com/watch?v=ee8hvCH5SRU>

- a. Love
- b. Self- esteem
- c. Family
- d. Friendship

### 3. Listen again circle the correct option.

*Each/Every* day is so wonderful, then *suddenly/ quickly*,  
It's *easy/hard* to breathe  
Now and then, I get *insecure/sure* from all the pain  
I'm so *depressed/ashamed*

But I am beautiful no matter what they *say/ believe*  
*Insults/Words* can't bring me down  
I am beautiful *in/on* every single way  
*No/Yes*, words can't bring me down, oh no  
So, don't you bring me down *now/ today*



### 4. Listen and put the sentences in order.

- Trying hard to fill the emptiness, the pieces gone
- Left the puzzle undone, is that the way it is?
- So consumed in all your doom
- To all your friends, you're delirious

### 5. Listen and fill in the blanks. Use: way – down – You – Yes - today

- 1) \_\_\_\_\_ are beautiful no matter what they say  
Words can't bring you 2) \_\_\_\_\_, oh no  
'Cause you are beautiful in every single 3) \_\_\_\_\_  
4) \_\_\_\_\_, words can't bring you down, oh no  
So, don't you bring me down 5) \_\_\_\_\_

No matter what we do,  
No matter what we say,  
We're the song inside the tune  
Full of beautiful mistakes  
And everywhere we go  
The sun will always shine  
And tomorrow we might  
Awake on the other side

'Cause we are beautiful no matter what they say  
Yes, words won't bring us down, no no  
We are beautiful in every single way  
Yes, words can't bring us down, oh no  
So, don't you bring me down today

Don't you bring me down today  
Don't you bring me down today

**6. Watch and listen to the song again and circle the message of the song.**

<https://www.youtube.com/watch?v=fXB2Tg-Gdi0>

- a. Study hard and never give up.
- b. Love and respect yourself, no matter what other people say.
- c. Don't say lies.

**7. Let's think! Many people try to look like models on TV. They buy lots of products to look younger or go on strict diets. This may lead people to have eating disorders.**



***¡Pensemos! Muchas personas intentan parecerse a las modelos de la televisión.***

***Compran productos para verse más jóvenes o hacen dietas muy estrictas. Esto puede llevar a problemas en la alimentación.***

**So, what can we do to have a good self-esteem and avoid having these problems? Write your own ideas. You may write in Spanish.**

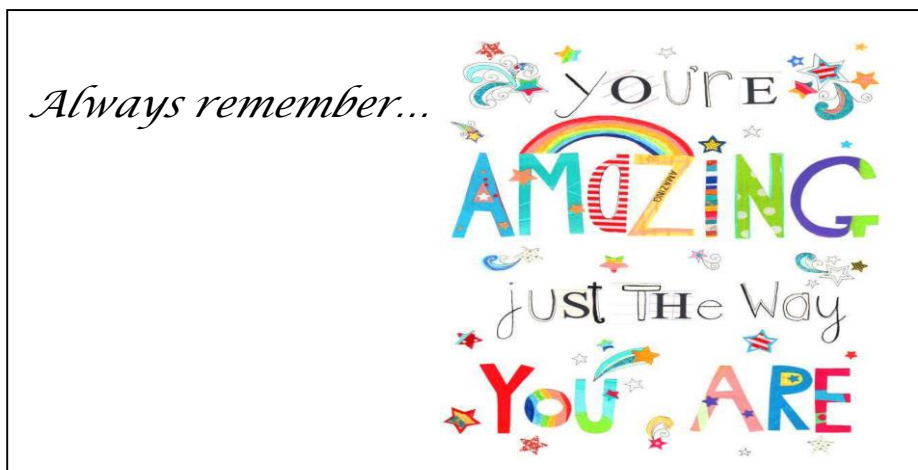
***Entonces, ¿qué podemos hacer para tener una buena autoestima y evitar caer en estos problemas? Escribí tus propias ideas. Podés hacerlo en castellano.***

---

---

---

---



**8. Now, let's work with grammar. Read and complete the text with the verbs in brackets the Present Simple.**

Her name \_\_\_\_\_ (be) Christina Aguilera. She \_\_\_\_\_ (be) thirty nine years old. She \_\_\_\_\_ (be) American. She is a singer. She has got long blond hair and blue eyes. She \_\_\_\_\_ (live) in Pennsylvania with her husband and her son, Max.

Christina \_\_\_\_\_ (work) for RCA records and \_\_\_\_\_ (travel) around the world. In her free time, she \_\_\_\_\_ (read) books or \_\_\_\_\_ (meet) her family and friends. At night, Christina and her family usually \_\_\_\_\_ (have) dinner together and \_\_\_\_\_ (watch) TV.



In the picture on the right, she is singing in a concert.

**9. Read the text in exercise 8 again and answer the questions.**

a. How old is she? \_\_\_\_\_

- b. What nationality is she? \_\_\_\_\_
- c. Is she an actress? \_\_\_\_\_
- d. Where does she live? \_\_\_\_\_
- e. Has she got a daughter? \_\_\_\_\_
- f. In the picture, is she singing? \_\_\_\_\_

*Prestá atención a la última oración del texto del ejercicio 8 que está subrayada. ¿En qué tiempo verbal está? Sí, es Presente Continuo, el tiempo que se usa para describir lo que está sucediendo en este momento y se forma con el verbo "to be" y otro verbo con la terminación -ing. Practiquemos...*

**10. Write sentences in the Present Continuous.**

- a. She not read / She sing She **isn't** reading. She **is** singing.
- b. He not write / He drink  
\_\_\_\_\_
- c. I not sleep / I watch TV  
\_\_\_\_\_
- d. You not run / You walk  
\_\_\_\_\_
- e. They not dance / They play tennis  
\_\_\_\_\_

**11. Write a text about your favourite singer. Include: name, age, nationality, physical appearance, routine (invent it) and a photo with a description.**

---

---

---


---

---

---

---





# OPTIONAL ACTIVITIES

**12. What are they doing? Write sentences in the Present Continuous. Use the verbs from the box.**

write sleep talk ~~drink~~ swim eat run listen read play sing cook ride dance



She is drinking wine.

.....



.....



We .....



.....



I .....



.....



..... You .....



..... I .....



**13. Look at the pictures and correct the sentences.**

1 Margaret is reading a book.  
 Margaret isn't reading a book.  
 She's cooking.



2 Pierre is walking to school.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



3 We're having lunch in the garden.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

4 They're doing the shopping.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



5 My sister is teaching.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

6 Our teacher is standing.  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**14. Look at the picture, make questions and answer them.**

- 1 Bert and Mike / watch TV? Are Bert and Mike watching TV? No, they aren't. They're playing football.
- 2 Sheila / read? \_\_\_\_\_
- 3 Susan and Kevin / sing? \_\_\_\_\_
- 4 Mary / drive? \_\_\_\_\_
- 5 Harry / play chess? \_\_\_\_\_
- 6 Diane / cook? \_\_\_\_\_
- 7 Peter / listen to music? \_\_\_\_\_
- 8 Anthony / run? \_\_\_\_\_



**15. Complete the following live worksheet in your computer.**

- [https://es.liveworksheets.com/worksheets/en/English as a Second Language \(ESL\)/School subjects/At the school. drag and drop and choose yp15358xn](https://es.liveworksheets.com/worksheets/en/English%20as%20a%20Second%20Language%20(ESL)/School%20subjects/At%20the%20school.%20drag%20and%20drop%20and%20choose%20yp15358xn)
- [https://es.liveworksheets.com/worksheets/en/English as a Second Language \(ESL\)/Present Simple/Present simple affirmatives bv4374gf](https://es.liveworksheets.com/worksheets/en/English%20as%20a%20Second%20Language%20(ESL)/Present%20Simple/Present%20simple%20affirmatives%20bv4374gf)
- [https://es.liveworksheets.com/worksheets/en/English as a Second Language \(ESL\)/Grammar/Present simple negative ix183673ne](https://es.liveworksheets.com/worksheets/en/English%20as%20a%20Second%20Language%20(ESL)/Grammar/Present%20simple%20negative%20ix183673ne)
- [https://es.liveworksheets.com/worksheets/en/English as a Second Language \(ESL\)/Present simple questions/Do-Does - questions vo123069xa](https://es.liveworksheets.com/worksheets/en/English%20as%20a%20Second%20Language%20(ESL)/Present%20Simple%20questions/Do-Does%20-%20questions%20vo123069xa)
- [https://es.liveworksheets.com/worksheets/en/English as a Second Language \(ESL\)/Present continuous/Present Continuous ic481867ji](https://es.liveworksheets.com/worksheets/en/English%20as%20a%20Second%20Language%20(ESL)/Present%20Continuous/Present%20Continuous%20ic481867ji)

## 16. Read and listen to the book "Plants for dinner".

<https://www.oxfordowl.co.uk/api/interactives/26361.html>

*En el enlace anterior, pueden encontrar muchos libros en Inglés. Algunos tienen audio y actividades. Puede que tengan que crear un usuario y contraseña para entrar.*

**HAPPY HOLIDAYS!!**



## EDUCACIÓN PLÁSTICA

¡Hola mis queridos niños!!! Me ha provocado mucha admiración recibir trabajos muy interesantes y comprometidos por parte de ustedes. Es un enorme placer ver que se entusiasman con estas propuestas que los docentes pensamos para ustedes, y en ese ir y venir aprendemos mutuamente.

En esta ocasión, siguiendo un poco lo que hemos estado trabajando varias materias en conjunto la propuesta abordará el tema del cuerpo, nuestro cuerpo, todos los cuerpos. Cómo lo vemos, cómo lo cuidamos, qué nos gusta o disgusta de él y si somos capaces de querernos como somos.

Habrán visto que muchas publicidades utilizan el cuerpo para promocionar sus productos y también nos hacen pensar si nuestros cuerpos se parecen a esos cuerpos que aparecen en las pantallas. En este sentido vamos a reflexionar sobre lo que consideramos valioso con respecto al cuerpo propio y ajeno: la salud, el cuidado y el respeto. Esa reflexión la haremos visible mediante una pintura, un dibujo, un collage, lo que les resulte más fácil para transmitir sus pensamientos y emociones sobre este tema.

Acá va una muestra.



Cuando hayan terminado su producción, les pedimos que la envíen por correo. También nos escriben si quieren consultar sus dudas.

Seño Flavia (turno mañana) [senoflaviastica@gmail.com](mailto:senoflaviastica@gmail.com)

Seño Lili (turno tarde) [artesvisuales2050@gmail.com](mailto:artesvisuales2050@gmail.com)

**¡Hasta la próxima!**

## CIENCIAS NATURALES

¡Hola, chicos y chicas!  
¡Espero que estés muy bien y disfrutando el estar en casa y en familia!



### TE RECUERDO LAS MISMAS RECOMENDACIONES QUE TE DOY EN CADA CLASE.

Te sigo sugiriendo que, antes de empezar a trabajar, elijas un buen lugar: con luz natural, cómodo y lejos de todo aquello que te distraiga. Que antes, te alimentes bien y pongas plazos de estudio para que sea un hábito y no sientas que estás todo el día haciendo tarea. Podría ser:

- Mires el horario de la escuela y hagas una tarea de cada una de las áreas que tendrías ese día.
- O, por día, hagas todas las tareas de la misma área así no perdés el hilo de los temas, etc...

Es muy importante que **hagas lo mejor de vos en cada una de las tareas**: leas bien cada consigna y respondas lo que se pide, con oraciones completas en caso necesario (ya sea a mano o en la computadora) y no respondas “no sé”, pues ahora tenés el tiempo para pensar o averiguarlo.

Si necesitás consultarme algo que no estás entendiendo de ninguna manera, en el asunto del correo escribí CONSULTA y yo tendrás prioridad sobre los demás mensajes. **Releé y revisá antes de enviar solo lo que se te pide**, así respetás los tiempos de todos y una misma tarea no va y vuelve varias veces.

Antes de empezar ahora, respirá, hacé unos estiramientos, poné música relajante (si te sirve) y predisponete a seguir aprendiendo. 😊 **Te abrazo sobre desde acá y ¡feliz tarea!**

## Nutrición humana: metabolismo y problemáticas relacionadas con la nutrición

Venimos reflexionando juntos sobre la mejor forma de nutrir nuestro organismo para tener una vida saludable.

Para comenzar esta secuencia de actividades, vamos a reflexionar: ¿qué relación hay entre metabolismo y nutrición?

1. **Observá** las siguientes imágenes, y pensá que sucede en cada una.





2. **Respondé** según lo que pienses, teniendo en cuenta las imágenes anteriores.

¿La alimentación es una **problemática sociocultural**, es decir, donde la sociedad y la cultura influyen sobre las personas y lo que comemos? ..... Da 3 ejemplos.

.....

.....

.....

3. De acuerdo a lo que reflexionaron a través de las actividades propuestas en Educación Plástica y en Inglés

¿Los cuerpos de las personas son todos iguales? .....

¿Pensás que nos influyen las publicidades de la televisión o los carteles de la calle, si en ellos las personas que aparecen son, en general, de ojos claros, flacos/as o musculosos?.. ¿Por qué?.....

.....

.....

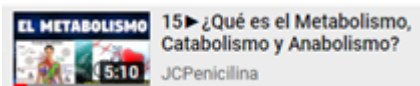
¿Qué conceptos sería bueno que refuerces para no dejarte influenciar por todo eso?

**ACEPTACIÓN** MALTRATO **AUTOESTIMA (AMOR PROPIO)**

autoexigencia **AUTOCUIDADO** **CONCIENCIA**

4) Vamos a observar un video que nos explica sobre METABOLISMO CELULAR, con contenidos muy importantes y con algunos términos un poco complicados. Por eso te lo voy a ir mediando a la distancia. Para ello seguí estas pautas de trabajo:

- Primera observación: Observá el video completo.



<https://www.youtube.com/watch?v=nl5Vw4MBWRg>  
**¿Qué es el metabolismo, catabolismo y anabolismo?**

- Segunda Observación: Reflexioná y respondé deteniendo, avanzando o retrocediendo el video cuantas veces lo necesitéis.

¿Qué es el metabolismo?

.....  
.....

¿Qué es una enzima?

.....  
.....

¿De qué se encargan las enzimas?

.....  
.....

¿Cuántos procesos realiza nuestro metabolismo? ..... Nómbralos.

.....  
.....

- Tercera observación del video: Nos detenemos en el proceso de CATABOLISMO:

***El video muestra como ejemplo qué sucede cuando comemos una manzana.***

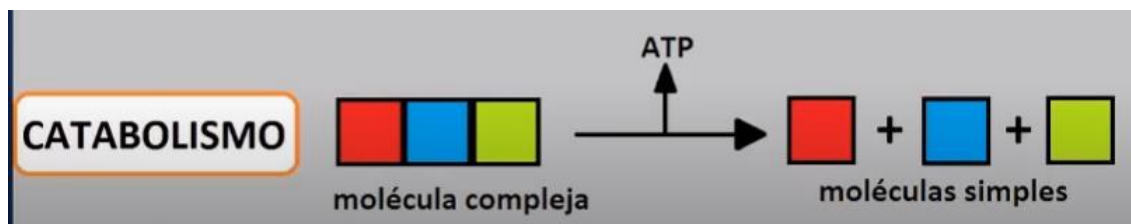
¿En qué se transforma la manzana después de pasar por el proceso digestivo?

.....

Esa cadena de carbohidratos se rompe y se reduce gracias a las coenzimas que actúa, pero, ¿en qué se transforman? .....

- Observá otra vez la imagen donde explica el catabolismo y detené el video allí.





¿Qué significa el esquema anterior?



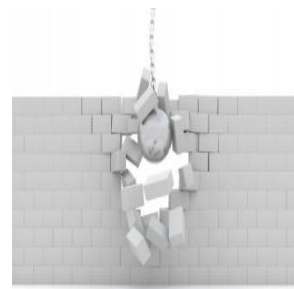
**GLOSARIO DE PALABRAS**

**ATP:** molécula orgánica, fundamental para la obtención de energía.

**ENZIMAS:** son catalizadores, porque cada reacción química necesita una enzima para que se realice, es decir, todo lo que se transforma lo hace gracias a una enzima.

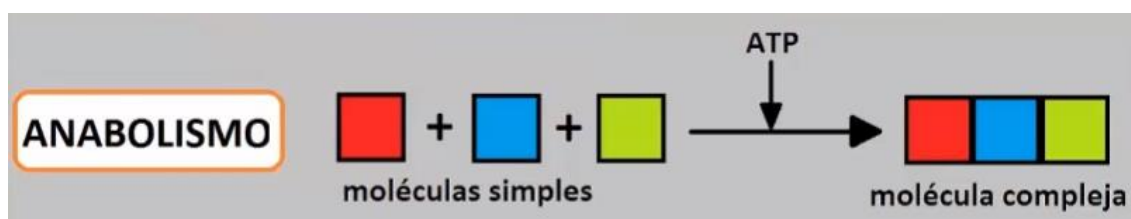
**Seguimos pensando en la manzana...**

La manzana estaba formada por moléculas complejas y gracias a una coenzima que actúa sobre ella, la destruye y crea moléculas más simples como la GLUCOSA. Este proceso se llama **CATABOLISMO** (es destructor, hace que las partes se hagan más pequeñas).



¿Por qué estará la flecha de ATP apuntando hacia arriba?  
Porque significa que **LIBERA ENERGÍA EN ESE PROCESO.**

- **Ahora observá el otro proceso: ANABOLISMO, y pensá :**



A simple vista, ¿son iguales los esquemas o son contrarios al anterior?

¿Se destruirán o se construirán las moléculas en este caso?

Mirá la flecha de ATP: ¿se liberará ENERGÍA o SE UTILIZARÁ LA ENERGÍA LIBERADA EN EL OTRO PROCESO?

¡Seguro que acertaste!



**Sigamos con la digestión de la manzana...**

La manzana había quedado transformada en **GLUCOSA**. Ahora, en el proceso de **ANABOLISMO (que es constructor)** va a transformar esas moléculas simples de glucosa

en otras más compleja **TRANSFORMÁNDOLAS EN ENERGÍA** para nutrir el cuerpo. En este proceso, se necesita de la energía liberada en el **CATABOLISMO**.

*Entonces, imagínate a dos chicas: Cata y Ana. A Cata le encanta destruir cosas, mientras que Ana es arquitecta y ama construir casas. Si te sirve esta relación, usala para recordar estos dos procesos que realiza nuestro cuerpo para que podamos nutrirnos.*

### REPASAMOS LO APRENDIDO...

4. **Busca** las siguientes palabras en la sopa y completá las oraciones de más abajo.

**CATABOLISMO–AUTÓTROFO – RESIDUOS– NUTRIENTES – ENERGÍA – METABOLISMO –ANABOLISMO- HETERÓTROFO– ENZIMAS**

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

- Según la forma de obtención de nutrientes, los seres pueden ser ..... (plantas) o ..... (animales).
- Todos los seres vivos necesitan transformar los alimentos en ..... y así tener ..... para vivir.
- El ..... tiene como función en el organismo cambiar la naturaleza química de algunas sustancias, ya que no es posible digerir una manzana entera, por ejemplo.
- El metabolismo es posible a través de las ....., que son las encargadas de construir, sintetizar, transportar y eliminar los ..... del cuerpo.
- El ..... es el encargado de transformar moléculas complejas en otras más sencillas para su mejor digestión (*Cata ☺*), liberando energía en su proceso en forma de ATP.
- El ..... sintetiza las moléculas simples en moléculas más complejas, utilizando energía en forma de ATP (*Ana ☺*).

**¡El día 22/06 nos reuniremos por ZOOM para que entre todos conversemos sobre las conclusiones a las que hemos llegado!**

**En caso de no poder conectarte por tener dificultades de conexión, comunicate conmigo por mail y te cuento cómo lo resolveremos.**

## **¡A EXPERIMENTAR!**

### **“¿Cómo descomponen las enzimas digestivas algunos alimentos?”**

Antes de comenzar, **pensá y resolvé estas consignas:**

a) **Releé** el título de la experiencia.

b) **Respondé:**

- ¿Qué significa degradación? Podés ayudarte con el diccionario.  
.....
- Si es “degradación de las enzimas” ¿qué proceso metabólico será: **CATABÓLICO O ANABÓLICO?** ..... Explicá por qué.  
.....

### **¡Ahora sí, manos a la obra!**

#### **Materiales:**

- 2 galletas de agua o maicena (almidón)
- 1 gotero
- 30 ml de yodo (alcohol yodado, se compra en farmacias)
- 2 vasos de plástico transparentes
- 1 vaso con agua
- 1 cuchara



#### **Procedimiento:**

- I. Etiquetá los vasos con los números: **1 y 2.**
- II. En el vaso 1: triturá una galleta con la mano y colocala dentro del vaso. Agregá un poco de agua y 2 a 3 gotas de yodo. Luego mezclá y dejá reposar.
- III. En el vaso 2: Masticá la segunda galleta. Mezclá con saliva hasta formar el bolo alimenticio. ¡No te lo tragues! Depositá el bolo formado con la galleta y la saliva en este otro vaso. Agregá agua y las gotas de yodo. Mezclá con cucharita.
- IV. Observá qué sucede en ambos casos.
- V. Dibujá teniendo en cuenta los colores de las muestras.

VASO 1	VASO 2

- **Respondé:**

¿Qué sucede con la coloración de la muestra del vaso 2?.....

¿Por qué sucederá esto?.....

Si la saliva ayuda a disolver y desintegrar la galleta, ¿es un proceso anabólico o catabólico?

..... porque .....

- **Tachá la oración intrusa:**

Cambió el color de la mezcla con la saliva porque tenemos enzimas en la boca, con el fin de permitirnos desintegrar el alimento.

No cambió el color de la mezcla con saliva porque la boca no es parte del proceso digestivo.

Si recuerdo el aparato digestivo, la boca es el primer paso que permite la ingestión de alimentos, por lo tanto, allí hay enzimas que facilitan el metabolismo haciendo más fácil digerir lo que comemos.

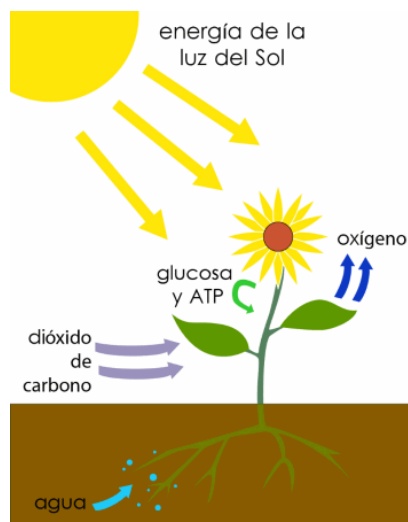
Se llaman enzimas salivales porque están en la saliva y reciben el nombre de AMILASA.

Las enzimas ayudan a realizar el proceso CATABÓLICO en nuestro cuerpo.

## **¿QUÉ SUCEDE CON LA NUTRICIÓN DE LAS PLANTAS?**

*Si hacemos un recorrido por lo observado al ver una planta y luego estudiar cómo se nutre, podemos relacionar que la forma de sus “cuerpos”, es decir, su estructura, las determina. Nosotros/as tenemos piernas para movernos mientras las plantas están enraizadas, los animales y seres humanos tenemos que buscar alimento y para ello tenemos manos, mientras las plantas no tienen nuestras mismas partes y, por ello, tienen la capacidad de fabricar su propio alimento (autótrofas).*

### **1. Observá esta imagen sobre el proceso de FOTOSÍNTESIS.**



**2. Para repasar un poquito, pintá lo correcto mirando la imagen:**

- Los factores abióticos que necesita la planta para fabricar su propio alimento son:

AGUA – ANIMALES – AIRE – SOL – TIERRA – HUMANOS

- La planta absorbe el agua por las RAÍCES –HOJAS -FLORES, la energía del sol a través de las HOJAS – RAÍCES y el DIÓXIDO DE CARBONO – OXÍGENO que está en el aire.
- Con el **agua** absorbida por las raíces y la **energía solar** y el **dióxido de carbono** que recibe a través de las hojas, la planta hace su metabolismo y obtiene nutrientes, ¡como nosotros/as! Por lo tanto, la fotosíntesis es un proceso CATABÓLICO – ANABÓLICO.
- Entonces, el proceso de fotosíntesis, es anabólico, ya que:  
 A PARTIR DEL AGUA, SOL Y DIÓXIDO DE CARBONO SE OBTIENEN MOLÉCULAS COMPLEJAS, ES DECIR, SE CONSTRUYEN NUTRIENTES-  
 LA PLANTA SINTETIZA MOLÉCULAS EN PARTES MÁS SIMPLES.

**¡QUÉ COMPLEJO EL PROCESO DE NUTRICIÓN!**

*En los cuadernillos anteriores reflexionamos sobre la alimentación saludable y sobre la importancia de una buena nutrición. Ahora te proponemos reflexionar sobre algunas consecuencias de no mantener este tipo de dieta...*

1. **Observá** las siguientes imágenes



2. **Escribí** brevemente:

- ¿Qué observás en cada imagen?

- .....
- .....
- .....
- ¿Has escuchado algún caso de problema de alimentación? .... ¿Cuál o cuáles?
- .....
- .....
- .....

3. **Leé** la siguiente información con ayuda del audio de la seño:

<https://youtu.be/Cv4BDXBjyzk>



### *Trastornos de la alimentación en los adolescentes*

Los trastornos de la alimentación son afecciones graves que se relacionan con las conductas alimentarias persistentes que repercuten negativamente en la salud, las emociones y la capacidad de desempeñarse en áreas importantes de la vida. Los trastornos de la alimentación más frecuentes son la anorexia nerviosa, la bulimia nerviosa, y el trastorno alimentario compulsivo.

Se desconoce la causa exacta de los trastornos de la alimentación. Sin embargo, ciertos factores pueden hacer que los adolescentes corran riesgo de padecerlos. Algunos de estos factores son:

- **La presión social.** La cultura popular tiende a poner énfasis en ser delgado. Incluso con un peso corporal normal, los adolescentes pueden tener fácilmente la percepción de que están gordos. Esto puede desencadenar una obsesión por bajar de peso y hacer dieta.
- **Las actividades favoritas.** La participación en actividades que valoran la delgadez, como el modelaje y el atletismo de élite, puede aumentar el riesgo de padecer trastornos de la alimentación en los adolescentes.
- **Los factores personales.** La genética o los factores biológicos pueden hacer que algunos adolescentes sean más propensos a presentar trastornos de la alimentación. Los rasgos de la personalidad, como el perfeccionismo, la ansiedad o la rigidez, también influyen.

### *Primeras consecuencias de los trastornos de la alimentación en adolescentes*

Los signos y síntomas varían según el tipo de trastorno alimentario. Presta atención a los patrones de alimentación y las creencias que podrían indicar un comportamiento poco saludable, así como a la presión de grupo que puede desencadenar en dichos problemas. Entre las señales de alarma que pueden indicar la presencia de un trastorno alimentario se incluyen:

- Omitir comidas, poner excusas para no comer o comer a escondidas
- Centrarse excesivamente en la comida
- Preocuparse o quejarse constantemente por estar gordo
- Mirarse con frecuencia al espejo para ver los defectos que se perciben
- Usar laxantes de manera inapropiada, tomar diuréticos o usar enemas después de comer

- Ejercitarse en exceso
- Ir al baño de manera habitual inmediatamente después de comer o durante las comidas
- Durante una comida o refrigerio, comer una cantidad mucho mayor de lo que se considera normal
- Expresar depresión, enojo, vergüenza o culpa respecto de los hábitos alimentarios

### *Enfermedades que se pueden desarrollar por mala alimentación en la etapa escolar*

Los **buenos hábitos alimenticios** desde el nacimiento, tienen una relación directa con la **formación estructural y funcional del organismo**. Los problemas nutricionales vienen en un gran porcentaje de lo realizado en los primeros años. Así, todos los **excesos o déficits** tendrán repercusiones posteriores según la evidencia científica.

La **malnutrición** tiene dos caras: **la desnutrición y la obesidad**, estas elevan el riesgo de sufrir **enfermedades crónicas** desde temprana edad. Los signos y síntomas pueden ser variados, todos deben ubicarse dentro de un **contexto y el personal médico** que conoce al niño puede tomar las mejores decisiones.

Estas son las **5 enfermedades** a las que un chico se puede **ver expuesto a causa de una mala alimentación: Anemia, diabetes, hipertensión arterial, gastritis, enfermedades odontológicas.**

POR: **DR. DARIO BOTERO CADAVID**  
Médico Pediatra Puericultor - PEDIATRÍA

**TAREA: Te proponemos realizar un Power Point en grupo para luego publicarlo.**

4. En grupos de tres, tienen que armar un Power Point con una de las enfermedades o trastornos alimenticios leídos antes.

**¡IMPORTANTE! Te va a llegar por correo el grupo con el que te toca trabajar y la enfermedad a investigar.**

**Especificaciones del Power Point:**

- Buscá características generales, causas y consecuencias.
- Podés acompañarlo con: dibujo, audio, música.

## **TERMINAMOS DE ESTUDIAR JUNTOS UN TEMA MUY COMPLEJO...**

### **Reflexioná y respondé de forma bien completa:**

- **¿Qué aprendiste en esta secuencia?** Te pido que no escribas oraciones tales como: “Aprendí qué es el anabolismo”, sino que expliqués qué es el anabolismo: “Aprendí que el anabolismo es ...”
- **¿Qué fue lo que más te costó entender?**

En esta entrega enviá:

1. El Power Point realizado en grupo. (Envíelo uno solo de los participantes).
  2. La lista de **TODO** lo que vos aprendiste en esta entrega y lo que más te costó.
- 7ºA: Señó Andrea a [andrea.garcia2011@yahoo.es](mailto:andrea.garcia2011@yahoo.es)
  - 7ºB: Señó Euge a [eugenia\\_mercau@yahoo.com.ar](mailto:eugenia_mercau@yahoo.com.ar)

En el ASUNTO escribí **7º+ tu nombre**.

**LA FECHA LÍMITE DE ENTREGA ES EL 30 DE JUNIO.** Del 1 al 3 realizaremos consultas sobre dudas que se presenten y terminaremos de corregir todo antes del receso invernal.

**¡FELICES DÍAS, QUE DISFRUTES MUCHO! TE QUEREMOS MUCHO 😊**



## EDUCACIÓN MUSICAL



Hola chic@s  
quiero ver sus  
producciones!

### Tarea 6

<https://www.youtube.com/watch?v=Xt8JogkiHo> **BEAUTIFUL/HERMOSA** ( subtitulada español)

<p>Don't look at me- Every day is so wonderful And suddenly, it's hard to breathe Now and then, I get insecure For all the pain, I'm so ashamed I am beautiful no matter what they say Words can't bring me down I am beautiful in every single way Yes, words can't bring me down, no So don't you bring me down today To all your friends, you're delirious So consumed in all your doom Trying hard to fill the emptiness The piece is gone and the puzzle undone That's the way it is You are beautiful no matter what they say Words can't bring you down, no You are beautiful in every single way Yes, words can't bring you down Don't you bring me down today No matter what we do -No matter what we do- No matter what they say -No matter what they say- We're the song inside the tune Full of beautiful mistakes And everywhere we go -Everywhere we go- The sun will always shine -Sun will always shine-</p>	<p>No me mires- Cada día es tan maravilloso, y de repente, es difícil respirar, ahora y entonces, me vuelvo insegura, de todo el daño, me siento tan avergonzada. Soy hermosa, no importa lo que digan, las palabras no pueden hundirme (<i>deprimirme, bajármelo</i>) soy hermosa en todos los sentidos. Sí, las palabras no pueden hundirme, no, así que no me hundas tú hoy. Para todos tus amigos, eres delirante (<i>loco de alegría</i>), tan consumido en tu fatalidad (<i>condena</i>), intentado duramente llenar el vacío, la pieza ha desaparecido y el rompecabezas sin terminar, así es como es. Eres hermosa, no importa lo que digan, las palabras no pueden hundirte, eres hermosa en todos los sentidos. Sí, las palabras no pueden hundirte, no me hundas tú hoy. No importa lo que hacemos -No importa lo que hacemos-. No importa lo que digan -No importa lo que digan-. Somos la canción dentro de la melodía, llena de hermosos errores. Y en cualquier sitio al que vayamos -en cualquier sitio al que vayamos- el sol siempre brillará -el sol siempre brillará-</p>
--	---

<p>Because, we are beautiful no matter what they say Yes, words won't bring us down We are beautiful no matter what they say Yes, words can't bring us down, no Don't you bring me down today Don't you bring me down today Don't you bring me down today</p> <p>Christina Aguilera - Beautiful</p>	<p>Porque somos hermosos no importa lo que digan, sí, las palabras no nos hundirán, somos hermosos no importa lo que digan, sí, las palabras no pueden hundirnos, no me hundas tú hoy, no me hundas tú hoy, no me hundas tú hoy.</p> <p>Christina Aguilera - Beautiful - Hermosa</p>
---	--

Actividad No todas las canciones tienen rimas, cuando se traducen, si bien tienen una estructura formal musical.

Leer detenidamente la letra de la canción. (En español) para descubrir el mensaje.

- \* Escuchar la música y seguir con la vista la letra.
- \* Separar por IDEAS,(la letra traducida) pintar el estribillo, tachar las frases que se repiten y colocar BIS (repetir) **(DEVOLUCION)**
- \*

ericalescano37@gmail.com



## MATEMÁTICA

¡Hola chicas! ¡Hola chicos!

Les recordamos que **solo deben entregar las tareas solicitadas**, a través de una foto o un documento de Word (como les resulte más fácil).



**Las tareas que deban ser enviadas estarán identificadas con este símbolo.**

7° "A" Roxana Ledda enviar a

[roxanaledda@gmail.com](mailto:roxanaledda@gmail.com)

7° "B" Valeria Martín Tello enviar a

[ecva.profevaleria@gmail.com](mailto:ecva.profevaleria@gmail.com)

En esta oportunidad trabajaremos con ...

### UNIDADES DE MEDIDAS

Para empezar con este tema, recordaremos algunos aspectos de cómo medimos...

# LONGITUD, CAPACIDAD Y MASA.



## MEDIDAS

---

Para comenzar veamos un poquito de historia de las medidas en el siguiente video.

<https://youtu.be/HxFWRhhYuHw>



### Ahora veamos ... ¿Cuál fue la solución?



La Asamblea Constituyente Francesa encargó a la Academia de Ciencias la organización de un sistema de pesas y medidas cómodo y de fácil manejo para establecer equivalencias.

Fue así que en 1795 se creó el Sistema Métrico Decimal (métrico: porque la base es el metro, decimal: porque la razón entre las medidas mayores y menores que el metro siempre es potencia de 10):

En nuestro país:

1863: Adopción del Sistema Métrico Decimal.

1877: Obligatoriedad de su uso.

1878: Prohibición de otros sistemas.

1960: Adopción del Sistema Internacional de Unidades (SI).

1972: SI.ME.L.A. (SI: sistema, ME: métrico, L: legal y A: argentino)

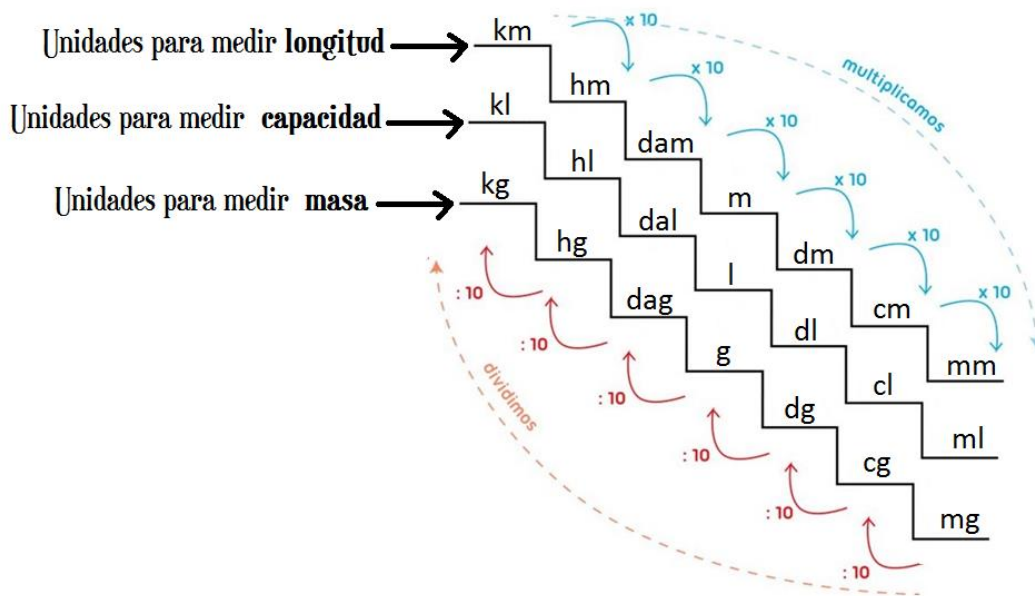


Ahora recordamos...

### Para tener en cuenta

Cada unidad (longitud, capacidad o masa) es 10 veces más larga o tiene 10 veces más capacidad o masa, que la unidad inmediata inferior y 10 veces menos larga o tiene 10 veces más capacidad o masa, que la unidad inmediata superior.

Por ejemplo:



Unidades para medir longitud

Múltiplos: Más largos que el metro			UNIDAD	Submúltiplos: Menos largos que el metro		
kilómetro	hectómetro	decámetro	<b>METRO</b>	decímetro	centímetro	milímetro
km	hm	dam	<b>m</b>	dm	cm	mm



Unidades para medir masa

Múltiplos: Tienen más masa que el gramo			UNIDAD	Submúltiplos: Tienen menos masa que el gramo		
kilogramo	hectogramo	decagramo	<b>GRAMO</b>	decigramo	centigramo	miligramo
kg	hg	dag	<b>g</b>	dg	cg	mg

**Medidas más pesadas que el kilogramo que son usadas con cierta frecuencia.**

Miriagramo (mag)	10 kg
Quintal (q)	100 kg
Tonelada (t)	1.000 kg



### Unidades para medir capacidad

<b>Múltiplos:</b> Tienen más que el litro			<b>UNIDAD</b>	<b>Submúltiplos:</b> Tienen menos que el litro		
kilolitro	hectolitro	decalitro	<b>LITRO</b>	decilitro	centilitro	mililitro
kl	hl	dal	<b>l</b>	dl	cl	ml

### Nos ponemos en acción ...

Para continuar necesitarás papel de diario, revistas o papel crepe para recortar tiras.

a) Toma una de las tiras y cortarla de tal manera que tenga aproximadamente un metro de largo. Puedes unir varias tiras y pegarlas.

b) Verificar el largo de la tira con un instrumento para medir cantidades de longitud como puede ser la cinta métrica, la regla, el centímetro de la modista

c) Ahora utilizando tu metro para medir elementos de tu hogar

Respondan:

¿Cuántos metros tiene de largo de largo tú cama? .....

¿y de ancho? ..... (al medir podrás saber cuántas veces cabe el metro en las longitudes que midas)

d) Rodea la respuesta correcta.

Utilizaste las unidades para medir: capacidad/longitud/peso

1- Indica cuál es la unidad más conveniente para medir.

El ancho y el largo de una plaza: \_\_\_\_\_

El ancho y el largo de la pantalla de una notebook: \_\_\_\_\_

La distancia entre la ciudad de Mendoza y La Pampa: \_\_\_\_\_

2- Uní con una flecha (puedes usar el cuadro de equivalencias)


	Unidad	Abreviatura	Equivalencia
Múltiplos	Kilómetro	Km	1 000 m
	Hectómetro	hm	100 m
	Decámetro	dam	10 m
	Metro	m	1 m
Submúltiplos	Decímetro	dm	0.1 m
	Centímetro	cm	0.01 m
	Milímetro	mm	0.001 m

km → diez veces 1 m  
 hm → mil veces 1 m  
 dm → centésima parte de 1 m  
 dam → milésima parte de 1 m  
 mm → cien veces 1 m  
 cm → décima parte de 1 m

3- Expresá cada una de las siguientes cantidades de longitud en la unidad que se indica de tal manera que resulten ser cantidades equivalentes. (mirá el ejemplo)

Encontrar la equivalencia de m a cm

1,366 m




La unidad entera indica en este caso los metros

**136,6 cm**

Aquí ya hicimos la equivalencia

Para resolverlo debemos multiplicar por 100 (equivalente a multiplicar por 10 y nuevamente por 10) ya que es la equivalencia de metros a centímetros



1,366 m en cm:	136,6
0,973 km en m:	
1867 m en km:	
563 mm en cm:	



4- ¿Qué unidades te parecen adecuadas para expresar los siguientes pesos? Escríbilas (usá el cuadro del inicio)

El de una persona: \_\_\_\_\_

El de una hormiga: \_\_\_\_\_

El de una hoja de papel: \_\_\_\_\_


El de una mesa: \_\_\_\_\_

El de un mosquito: \_\_\_\_\_

5- Expresá cada una de las siguientes medidas en la unidad que se indica.

460 hg a g:	
85 g a hg:	
1,7 cg a mg:	
111,5 dg a kg:	
9 dg a hg:	

<i>Unidades de Peso</i>		
Nombre		Equivalencia
kilogramo	Kg	1.000 g
hectogramo	hg	100 g
decagramo	dag	10 g
GRAMO	G	1 g
decagramo	dg	0.1 g
centígrado	cg	0.01 g
miligramo	mg	0.001 g



Antes de continuar te proponemos estas actividades interactivas para que puedas practicar

Unidades de longitud

[https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/eltanquematematico/todo\\_mate/medidas\\_e/longitud\\_e/longitud\\_ep.html](https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/eltanquematematico/todo_mate/medidas_e/longitud_e/longitud_ep.html)

**Unidades de longitud. Relaciones**

**INSTRUCCIONES:**  
 Es muy importante que escribas las respuestas tal y como te indicamos en los ejemplos siguientes:  
 Ejemplo 1.: Transforma 32,67 km a m. → 32,67 x 1.000 = 32.670 m  
 Ejemplo 2.: Transforma 6,7 m a hm. → 6,7 : 100 = 0,067 hm  
**¡IMPORTANTE!** Usa la coma (,) para los decimales y el punto (.) para los miles y millones.  
 Para el signo de multiplicar usa la [x] minúscula, para el signo de dividir los dos puntos [:]

VER ESQUEMA DE MEDIDAS

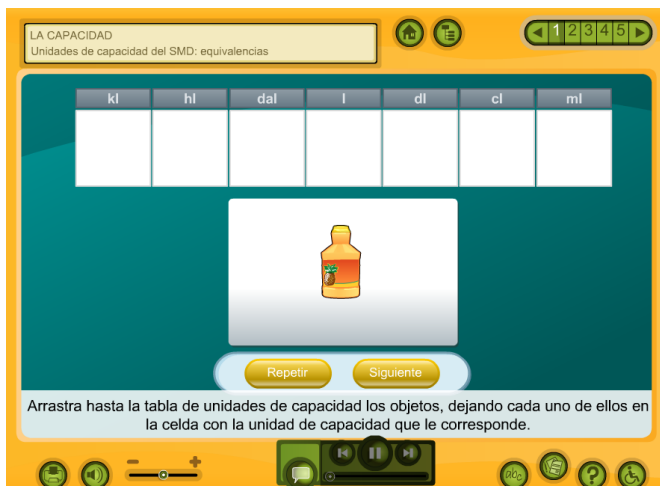
¡CARGAR DATOS 1! | CARGAR DATOS 2 | CARGAR DATOS 3 | CARGAR DATOS 4 | CARGAR DATOS 5 |

Pulsa aquí para cargar los datos.

Lee primero las INSTRUCCIONES.

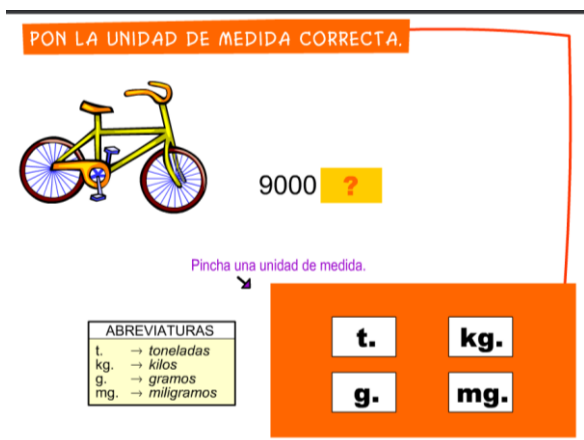
### Unidades de capacidad

[https://www.edu.xunta.gal/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1285583448/contido/ma01\\_6\\_oa01\\_es/index.html](https://www.edu.xunta.gal/espazoAbalar/sites/espazoAbalar/files/datos/1285583448/contido/ma01_6_oa01_es/index.html)



### Unidades de masa /Peso

<http://ntic.educacion.es/w3//recursos/primaria/matematicas/pesomasa/a3/ponunidad.html>



### Tareas para enviar



6- Colocá la unidad que corresponde, para llegar a las equivalencias.

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 0,187 .....          | 3,6 .....             |
| 18,7 m    1,87 ..... | 0,036 dag    36 ..... |
| 0,0187 .....         | 0,36 .....            |

0,039 ..... 728 .....

39 cl 390 ..... 72,8 kg 72800 .....

0,39 ..... 7 280 000 .....

7 - Completá la tabla con las equivalencias correspondientes.

kl	hl	dal	l	dl	cl	ml
8,2						
			28.400			

8- Ordená estas cantidades de masa desde la que representa menos masa a la que tiene más masa. Antes de ordenar expresa todas las cantidades en la misma unidad para medir.

370 **mg**; 40 **cg**; 0,36 **g**; 8,6 **dg**

a) Las equivalencias de estas cantidades expresadas en **mg**:

.....

b) Las cantidades ordenadas expresadas en **mg**:

.....

c) Las cantidades expresadas en las unidades originales:

.....

9- Andrés dice que la capacidad de un vaso “normal o común” es aproximadamente de 250 dl. ¿Es real o posible este comentario? ¿Por qué?

## **EDUCACIÓN FÍSICA**

### Trabajo Práctico N° 5

Fecha de entrega: hasta el 30/06/20 a mi correo: [rmoyano@uncu.edu.ar](mailto:rmoyano@uncu.edu.ar)



### **ELONGACIÓN**

El músculo posee tres propiedades mecánicas básicas: la relajación, la contracción y la elongación, pero a mayoría de las personas utilizan las dos primeras, cuando usted descubra los beneficios de la elongación, comprenderá lo necesario que es para sus músculos.

#### **¿QUÉ ES ELONGAR?**

Es estirar el o los músculos en forma activa (uno mismo) y/o en forma pasiva (con ayuda de otra persona o elemento).

#### **¿POR QUE DEBEMOS ESTIRAR?**

Los estiramientos actúan aumentando la circulación de sangre en el grupo muscular que se está estirando, preparando al músculo y a todas las estructuras blandas que lo rodean para las exigencias a las que lo someteremos durante la actividad física, logrando un nivel de flexibilidad y amplitud articular correcto de cara a un buen y efectivo trabajo (entiéndase por trabajo, deporte, movimiento). Así mismo, podemos eliminar ciertos dolores y sobrecargas musculares, manteniendo un buen estado en las partes blandas (músculos, tendones, ligamentos, etc.). Hay que recordar que un músculo que no se estira, si se contrae (como es común durante la práctica de la actividad física), va a tender al acortamiento, a encogerse. Esto sería un motivo más que suficiente para dedicar un tiempo a los estiramientos, pues las tensiones musculares son una fuente inagotable de problemas. Además, es sabido por todos la gran labor preventiva de los estiramientos si se realizan antes de la actividad deportiva, pues prepara, no solo las estructuras músculo -tendinosas, articulares, sino también los circuitos neuromusculares tan importantes en nuestros movimientos.

## **BENEFICIOS DE LA ELONGACION:**

Sintetizando los motivos por los cuales tenemos que estirar son:

- \*Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.
- \*Mejorar la coordinación de movimientos, que serán más libres y fáciles.
- \*Aumentar la posibilidad de movimiento.
- \*Prevenir daños, como la tirantez muscular. (Un músculo preparado resiste la tensión mejor que uno que no se ha preparado previamente).
- \*Facilitar la actividad explosiva, como montar en bicicleta.
- \*Mejorar el conocimiento del cuerpo.
- \*Mejorar y agilizar la circulación.
- \*Se reducen los índices de lesiones
- \*Se logra una mayor amplitud de movimiento, lo que significa una mayor movilidad articular y permite una gama más variada de gestos motores.
- \*Se logra una mayor economía de esfuerzos por una facilitación de la recuperación en la fase de relajación y por una menor resistencia interna.
- \*Aumenta la posibilidad de contracción lo que da como resultado un aumento de la fuerza.
- \*Contribuye en la relación recuperación y fatiga por esfuerzo

## **¿CÓMO ELONGAR?**

Para cada músculo existe una o más posturas correspondientes que iremos viendo más adelante. La elongación se hace de menor a mayor en intensidad y en un sólo movimiento con suave desplazamiento, una vez que llegó hasta donde el músculo le dijo basta, se relajará manteniendo la posición y respirando profundamente, sin balanceos.

## **¿CUANDO?**

Antes y después de realizar actividad física o practicar su deporte, y/o en cualquier momento del día que lo necesitemos, ya que ayuda a disminuir las tensiones nerviosas.

## **¿DONDE?**

En cualquier lugar que nos permita hacerlo, solo es cuestión de aprender a utilizar lo que tenemos a la vista y conocer las posturas adecuadas para cada músculo.

## ¿CUANTO TIEMPO?

Hay varias posturas científicas y estudios al respecto, pero la franja de tiempo va de 8/10 segundos hasta 20/25 segundos, de acuerdo a la aptitud física de cada uno. Para comenzar hágalo 8/10 segundos, durante dos semanas y luego valla incorporando 5 segundos cada 10 días, pero recuerde que debe sentir esa sensación de "pequeño dolor" en el músculo que está elongando y relajarse para poder mantener esa postura durante el tiempo requerido. Si usted verdaderamente se relaja, esa sensación disminuirá.

## ¿QUIENES PUEDEN ELONGAR?

Todas las personas sin importar la edad ni el sexo. Hay trabajos hechos en personas de 70 años que han mejorado sus movimientos y mecánica con dos a cinco minutos por las de elongaciones.

## PAUTAS PARA UN CORRECTO ESTIRAMIENTO

- 1.- Hay que realizarlos estando relajados, para contribuir a un tono muscular de partida, todo lo bajo que se pueda.
- 2.- Mentalmente nos imaginaremos el estiramiento y el músculo a estirar, predisponiéndonos para su realización.
- 3.- Haremos ese estiramiento de forma suave, relajada, consciente y no violenta.
- 4.- Jamás haremos "rebotes" ni movimientos bruscos, pues se podría desatar "el reflejo miotático", habiendo una contracción y estiramiento simultáneo... esto puede provocar lesiones músculo tendinosas.
- 5.- La sensación debe ser agradable, notando una ligera tensión, pero nunca dolor.
- 6.- Iremos ganando progresivamente, amplitud notando tensiones en distintas zonas y tejidos, pero siempre progresando según "nos pida el cuerpo", y siempre bajo la regla del "no dolor".
- 7.- El estiramiento es proporcional el tiempo de estiramiento... estiramientos de 10 o 15 segundos, repitiendo cada ejercicio 3 veces, producen el efecto deseado.
- 8.- Practicar los estiramientos con regularidad, es la única forma de apreciar los resultados

## Preguntas de repaso:

- 1- ¿Qué es elongar?
- 2- Mencione 5 beneficios de la elongación.
- 3- ¿Por qué debemos elongar?
- 4- ¿En qué momento de la actividad física se realiza la elongación?
- 5- ¿Cuánto tiempo debemos elongar?
- 6- ¿Quiénes pueden elongar?
- 7- Nombre 3 beneficios que produce elongar.