

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 72
C.C.T.: 21DST0083U ZONA 003 ATLIXCO

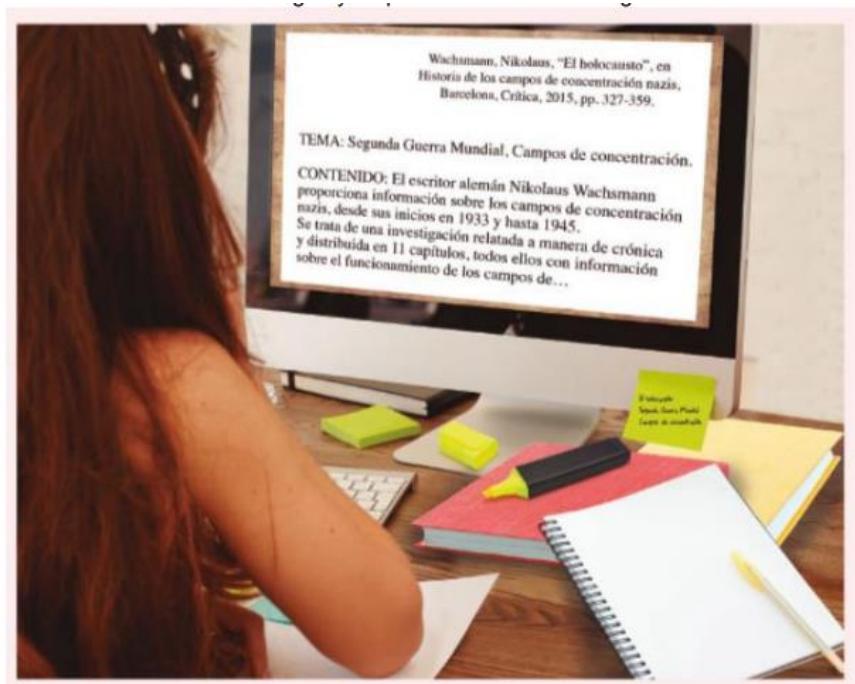


PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA No. 72		Nombre del Docente: Marlene López Aguilar Cel. 2225988646 e-mail: Horario: De lunes a viernes			
Grado: 2	Grupo: A,B Y C	Asignatura: Lengua Materna. Español			
SESIÓN: 7 TEMA: EL RESUMEN Y FICHAS TEMÁTICAS					
PROPOSITO: Recuperar y fortalecer aprendizajes esperados esenciales del grado escolar anterior					
PRODUCTO INTEGRADOR: Fichas bibliográficas.					
APRENDIZAJES ESPERADOS:					
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Selecciona material bibliográfico. ✓ Registra información en fichas temáticas. ✓ Diferencia las ideas primarias de las secundarias. ✓ Registra la referencia bibliográfica del material consultado. 					
FECHA: DEL 25 AL 29 DE OCTUBRE 2021					
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS		
Partir de la realidad	<p>1. ESCRIBE EN TU LIBRETA LO SIGUIENTE: La ficha temática es una herramienta que puedes utilizar para registrar información sobre un tema de interés. Es un instrumento que te permiten organizar tu información para archivarla, consultarla, estudiarla o presentarla cuando la necesites, además las podemos usar para repasar en una exposición oral o en exámenes</p> <p>*Observa la imagen del anexo 1, después responde las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Qué está realizando la joven? Describe la imagen -¿Has estado en una situación así? ¿Cómo fue? -¿Qué pasos necesitas para realizar ese trabajo? -¿Qué recomendación le darías a la joven? 	<p>1. ESCRIBE EN TU LIBRETA LO SIGUIENTE: La ficha temática es una herramienta que puedes utilizar para registrar información sobre un tema de interés. Es un instrumento que te permiten organizar tu información para archivarla, consultarla, estudiarla o presentarla cuando la necesites, además las podemos usar para repasar en una exposición oral o en exámenes</p> <p>*Observa la imagen del anexo 1, después responde las siguientes preguntas.</p> <ul style="list-style-type: none"> -¿Qué está realizando la joven? Describe la imagen -¿Has estado en una situación así? ¿Cómo fue? -¿Qué pasos necesitas para realizar ese trabajo? -¿Qué recomendación le darías a la joven? 	Libreta de apuntes Anexo.		
Análisis y Reflexión	<p>2. TITULO: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. Transcribe lo siguiente: Cuando realizamos una investigación es necesario presentar las referencias bibliográficas de las fuentes de consulta que empleamos (libros, enciclopedias, periódicos o diccionarios).</p> <p>Partes de las referencias bibliográficas.</p>	<p>2. TITULO: REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS. Transcribe lo siguiente: Cuando realizamos una investigación es necesario presentar las referencias bibliográficas de las fuentes de consulta que empleamos (libros, enciclopedias, periódicos o diccionarios).</p> <p>Partes de las referencias bibliográficas.</p>	Fichas bibliográficas		

	<p>1. Autor. Se inicia con el apellido y luego nombre separados por coma. Si son más de dos autores se escriben los dos primeros y después la abreviatura “et al” que significa “y otros”</p> <p>2. Título. Se escribe en cursiva, subrayado u otro color. Si es una revista o periódico se coloca entre comillas.</p> <p>3. Serie o colección. Cuando sea necesario se anota el número o tomo.</p> <p>4. Pie de imprenta. Ciudad donde se imprimió el libro.</p> <p>5. Editorial. Nombre de la editorial.</p> <p>6. Año. El año en el que se imprimió el libro.</p> <p>7. Página consultada. Cuando son continuas se usa un guion entre la primera y última: 12-25 en caso contrario se separan entre comas: 3,4, 12.</p>	<p>1. Autor. Se inicia con el apellido y luego nombre separados por coma. Si son más de dos autores se escriben los dos primeros y después la abreviatura “et al” que significa “y otros”</p> <p>2. Título. Se escribe en cursiva, subrayado u otro color. Si es una revista o periódico se coloca entre comillas.</p> <p>3. Serie o colección. Cuando sea necesario se anota el número o tomo.</p> <p>4. Pie de imprenta. Ciudad donde se imprimió el libro.</p> <p>5. Editorial. Nombre de la editorial.</p> <p>6. Año. El año en el que se imprimió el libro.</p> <p>7. Página consultada. Cuando son continuas se usa un guion entre la primera y última: 12-25 en caso contrario se separan entre comas: 3,4, 12</p>	Libreta de apuntes.
Resolver en común	<p>3. En tu libro de texto de primer grado en la página 37 se encuentran ejemplos de referencias bibliográficas.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Adquiere en la papelería fichas bibliográficas de cartulina (Pequeñas) y copia de la página 37 la ficha de autor, de internet, de periódico o revista y de diccionario. (No las pegues en tu libreta) 	<p>3. En tu libro de texto de primer grado en la página 37 se encuentran ejemplos de referencias bibliográficas. Adquiere en la papelería fichas bibliográficas de cartulina (Pequeñas) y copia de la página 37 la ficha de autor, de internet, de periódico o revista y de diccionario. Pégalas en tu libreta y escribe qué tipo de ficha es cada una.</p>	Fichas bibliográficas.
Comunicar y transferir	<p>4. Lleva al salón de clases tus fichas bibliográficas que copiaste de tu libro de texto y otras fichas de cartulina para realizar otras más en clase y así reforzar tu aprendizaje.</p>	<p>5. Envía tus actividades el día indicado en el grupo de whatsApp.</p>	

ANEXO 1.



ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 72
C.C.T.: 21DST0083U ZONA 003 ATLIXCO



PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA No. 72		Nombre del Docente: Marlene López Aguilar Cel. 2225988646 e-mail: Horario: De lunes a viernes	
Grado: 2	Grupo: A,B Y C	Asignatura: Lengua Materna. Español	
SESIÓN: 8 TEMA: EL RESUMEN Y FICHAS TEMÁTICAS			
PROPÓSITO: Recuperar y fortalecer aprendizajes esperados esenciales del grado escolar anterior			
PRODUCTO INTEGRADOR: Fichas temáticas y referencias bibliográficas.			
APRENDIZAJES ESPERADOS: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Selecciona material bibliográfico. ✓ Registra información en fichas temáticas. ✓ Diferencia las ideas primarias de las secundarias. ✓ Registra la referencia bibliográfica del material consultado. 			
FECHA: DEL 01 AL 05 DE NOVIEMBRE 2021			
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS
Partir de la realidad	1. En el anexo 1 se encuentra un ejemplo de una referencia bibliográfica, cópiala o imprimela y pégala en tu libreta, después de acuerdo a los datos que se te presentan coloca alrededor de ella y señalando con fechas o líneas las partes de una ficha bibliográfica.	1. En el anexo 1 se encuentra un ejemplo de una referencia bibliográfica, cópiala o imprimela y pégala en tu libreta, después de acuerdo a los datos que se te presentan coloca alrededor de ella y señalando con fechas o líneas las partes de una ficha bibliográfica.	Anexo 1.
Análisis y Reflexión	2. En fichas de cartulina bibliográficas elabora la referencia bibliográfica de tu libro de historia o de formación cívica y ética y de una página de internet.	2. En fichas de cartulina bibliográficas elabora la referencia bibliográfica de tu libro de historia, de formación cívica y ética y de una página de internet.	Libreta de apuntes.
Resolver en común	3. Elaboración de fichas temáticas. Selecciona de un libro de texto de este ciclo escolar, de una revista o periódico una lectura de tu interés, fotocópiala y pégala en tu libreta (si es de periódico o revista puedes pegar el texto sin fotocopiar) después realiza las siguientes actividades: 1. Subraya las ideas principales del texto. 2. Encierra las palabras desconocidas y busca su significado.	3. Elaboración de fichas temáticas. Selecciona de un libro de texto de este ciclo escolar, de una revista o periódico una lectura de tu interés, fotocópiala y pégala en tu libreta (si es de periódico o revista puedes pegar el texto sin fotocopiar) después realiza las siguientes actividades: 1. Subraya las ideas principales del texto. 2. Encierra las palabras desconocidas y busca su significado. 3. Elabora en una ficha de cartulina una ficha temática de	Libro de texto, revista o periódico. Ficha de cartulina.

	<p>3. Elabora en una ficha de cartulina una ficha temática de resumen. <i>Nota. Escribe la referencia bibliográfica de acuerdo al aprendizaje abordado en la sesión anterior.</i></p>	<p>resumen, de paráfrasis y de cita textual. <i>Nota. Escribe la referencia bibliográfica de acuerdo al aprendizaje abordado en la clase.</i></p>																			
Comunicar y transferir	<p>4. Presenta tus actividades en el salón de clases para su valoración y evaluación.</p>	<p>5. Envía tus actividades el día indicado en el grupo de whatsApp.</p>	Fichas de trabajo.																		
Autoevaluación del alumno	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Criterios</th><th>Si</th><th>No</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Realicé todas las actividades y están en orden.</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Entregué todas las actividades puntualmente.</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Identifiqué las partes de la ficha bibliográfica</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Pude realizar referencias bibliográficas.</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Realice las fichas temáticas.</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>			Criterios	Si	No	Realicé todas las actividades y están en orden.			Entregué todas las actividades puntualmente.			Identifiqué las partes de la ficha bibliográfica			Pude realizar referencias bibliográficas.			Realice las fichas temáticas.		
Criterios	Si	No																			
Realicé todas las actividades y están en orden.																					
Entregué todas las actividades puntualmente.																					
Identifiqué las partes de la ficha bibliográfica																					
Pude realizar referencias bibliográficas.																					
Realice las fichas temáticas.																					

ANEXO 1.



MATEMATICAS

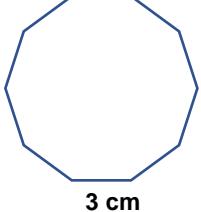
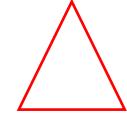
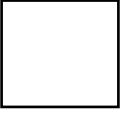
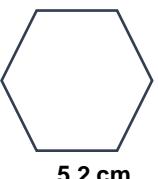
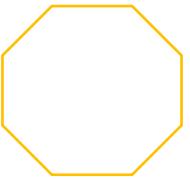
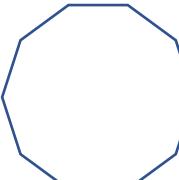
ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 72

C.C.T. 21DST0083U ZONA 003 ATLIXCO



PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: María Edith Romero Andrade Cel. 2441104924 e-mail: edys.matematicas@gmail.com Horario: de 9:00 – 12:00 hrs. Lunes a viernes FECHA DE ENTREGA: PRESENCIAL: jueves 28 de octubre de 7:00 a 2:00 pm A DISTANCIA: jueves 28 de octubre de 7:00 a 2:00 pm			
Grado: Segundo	Grupo: A	Asignatura: Matemáticas			
SESIÓN: 7		TEMA: Magnitudes y medidas			
PROPOSITO: Razonar deductivamente al identificar y usar las propiedades de triángulos, cuadriláteros y polígonos regulares, y del círculo. Asimismo, a partir del análisis, generalizar los procedimientos, para calcular perímetros, áreas y justificar las fórmulas para calcularlos.					
PRODUCTO INTEGRADOR: Obtener el perímetro de diversos polígonos					
APRENDIZAJES ESPERADOS: Calcula el perímetro de polígonos y del círculo, y áreas de triángulos y cuadriláteros desarrollando y aplicando fórmulas.					
FECHA: Del 25 al 28 de octubre del 2021					
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS		
Partir de la realidad	Recuperación de conocimientos previos: Los alumnos observaran el pizarrón y pasarán a señalaran cuál es su perímetro.	1. Analiza el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=OTT8SKMdBD8 (Perímetro de todas las figuras Daniel Carreón)	PRESENCIAL: Pizarrón, libreta, colores, hojas de colores A DISTANCIA: Video, libreta, colores, hojas de colores		
Análisis y	a) Qué el aprendiente responda las siguientes preguntas y las anote en su	2. Investiga lo siguiente y anótalo en tu libreta d) ¿Qué es el perímetro?			

Reflexión	<p>libreta.</p> <p>a) ¿Qué es el perímetro? b) ¿Qué es longitud? c) ¿Cuál es la fórmula del perímetro de los siguientes polígonos Triángulo, cuadrado, pentágono, hexágono, octágono y decágono</p>	<p>e) ¿Qué es longitud? f) ¿Cuál es la fórmula del perímetro de los siguientes polígonos Triángulo, cuadrado, pentágono, hexágono, octágono y decágono</p>	
Resolver en común	<p>3. Que los aprendientes apliquen procedimientos para despejar las diferentes fórmulas calculando el perímetro de cada figura en su libreta.</p>      	<p>Después de ver el video de la actividad 1:</p> <p>4. Con ayuda de un familiar, calcula el perímetro de cada figura despejando las diferentes fórmulas con su procedimiento correspondiente en su libreta.</p>      	<p>➤ Libreta del alumno</p>
Comunicar y transferir	<p>Los aprendientes darán sus respuestas de cada figura al haber obtenido su perímetro y las argumentarán en el grupo.</p>	<p>En el grupo de WhatsApp de tu grupo, comparte el procedimiento que realizaste para obtener el perímetro de cada figura</p>	

Autoevaluación del alumno	<p>Contesta la siguiente escala valorativa para realizar la autoevaluación de lo aprendido en esta sesión.</p> <p>En tu libreta</p> <p>NSTRUCCIONES MARQUEN CON UNA X LA OPCIÓN QUE DESCRIBA MEJOR SU TRABAJO</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="397 241 1009 279">CRITERIOS DE EVALUACIÓN</th><th data-bbox="1009 241 1157 279">Excelente</th><th data-bbox="1157 241 1305 279">Bien</th><th data-bbox="1305 241 1474 279">Regular</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="397 279 1009 332">Reflexione y conteste cada pregunta hecha por el docente</td><td data-bbox="1009 279 1157 332"></td><td data-bbox="1157 279 1305 332"></td><td data-bbox="1305 279 1474 332"></td></tr> <tr> <td data-bbox="397 332 1009 421">Desarrolle correctamente cada una de las fórmulas para obtener el perímetro de cada polígono</td><td data-bbox="1009 332 1157 421"></td><td data-bbox="1157 332 1305 421"></td><td data-bbox="1305 332 1474 421"></td></tr> <tr> <td data-bbox="397 421 1009 458">Entregue mis actividades en tiempo y forma</td><td data-bbox="1009 421 1157 458"></td><td data-bbox="1157 421 1305 458"></td><td data-bbox="1305 421 1474 458"></td></tr> <tr> <td data-bbox="397 458 1009 502">Dominé el tema visto</td><td data-bbox="1009 458 1157 502"></td><td data-bbox="1157 458 1305 502"></td><td data-bbox="1305 458 1474 502"></td></tr> </tbody> </table>	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Excelente	Bien	Regular	Reflexione y conteste cada pregunta hecha por el docente				Desarrolle correctamente cada una de las fórmulas para obtener el perímetro de cada polígono				Entregue mis actividades en tiempo y forma				Dominé el tema visto				
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Excelente	Bien	Regular																			
Reflexione y conteste cada pregunta hecha por el docente																						
Desarrolle correctamente cada una de las fórmulas para obtener el perímetro de cada polígono																						
Entregue mis actividades en tiempo y forma																						
Dominé el tema visto																						

MATEMATICAS

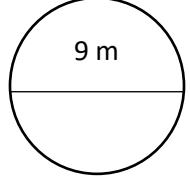
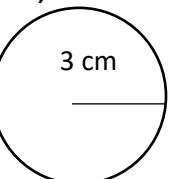
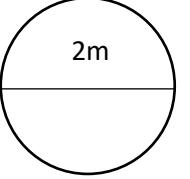
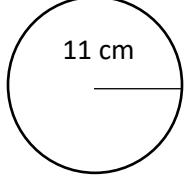
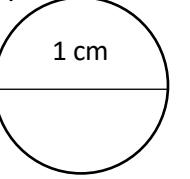
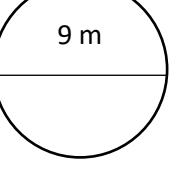
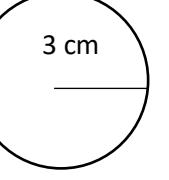
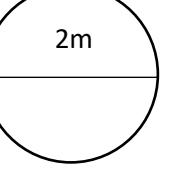
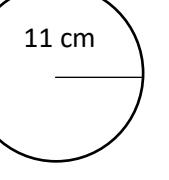
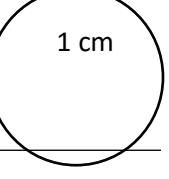
ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 72

C.C.T. 21DST0083U ZONA 003 ATLIXCO



PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: María Edith Romero Andrade Cel. 2441104924 e-mail: edys.matematicas@gmail.com Horario: de 9:00 – 12:00 hrs. Lunes a viernes FECHA DE ENTREGA: PRESENCIAL: viernes 05 de noviembre de 7:00 a 2:00 pm A DISTANCIA: jueves 04 de noviembre de 7:00 a 2:00 pm						
Grado: Segundo	Grupo: A	Asignatura: Matemáticas						
SESIÓN: 8	TEMA: Magnitudes y medidas							
PROPOSITO: Razonar deductivamente al identificar y usar las propiedades de triángulos, cuadriláteros y polígonos regulares, y del círculo. Asimismo, a partir del análisis, generalizar los procedimientos, para calcular perímetros, áreas y justificar las fórmulas para calcularlos.								
PRODUCTO INTEGRADOR: Obtener el perímetro del círculo								
APRENDIZAJES ESPERADOS: Calcula el perímetro de polígonos y del círculo, y áreas de triángulos y cuadriláteros desarrollando y aplicando fórmulas.								
FECHA: Del 03 al 05 de octubre del 2021								
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS					
Partir de la realidad	Recuperación de conocimientos previos: Los alumnos observaran el pizarrón y pasarán a señalaran cuál es su perímetro de un círculo.	1. Analiza el siguiente video: https://www.youtube.com/watch?v=GUAA75tXiko (Perímetro del círculo Daniel Carreón)	PRESENCIAL: Pizarrón, libreta, colores, hojas de colores A DISTANCIA: Video, libreta, colores, hojas de colores					
Análisis y	Qué el aprendiente responda las siguientes preguntas y las anote en su	2. Investiga lo siguiente y anótalo en tu libreta a) ¿Qué es una circunferencia?						

Reflexión	<p>libreta.</p> <p>a) ¿Qué es una circunferencia?</p> <p>b) ¿Cuál es la fórmula para obtener el perímetro del círculo?</p> <p>c) ¿Qué es el diámetro?</p> <p>d) ¿Qué es el Radio?</p> <p>e) ¿Qué es la longitud?</p>	<p>b) ¿Cuál es la fórmula para obtener el perímetro del círculo?</p> <p>c) ¿Qué es el diámetro?</p> <p>d) ¿Qué es el radio?</p> <p>e) ¿Qué es la longitud?</p>	
Resolver en común	<p>3. Que los aprendientes apliquen procedimientos para despejar la fórmula calculando el perímetro de cada círculo en su libreta.</p> <p>a)</p>  <p>b)</p>  <p>c)</p>  <p>d)</p>  <p>e)</p> 	<p>Después de ver el video de la actividad 1:</p> <p>4. Con ayuda de un familiar, calcula el perímetro de cada círculo despejando la fórmula con su procedimiento correspondiente en su libreta.</p> <p>a)</p>  <p>b)</p>  <p>c)</p>  <p>d)</p>  <p>e)</p> 	<p>➤ Libreta del alumno</p>
Comunicar y transferir	Los aprendientes darán sus respuestas de cada círculo al haber obteniendo su perímetro y las argumentarán en el grupo.	En el grupo de WhatsApp de tu grupo, comparte el procedimiento que realizaste para obtener el perímetro de cada círculo	

Autoevaluación del alumno	<p>Contesta la siguiente escala valorativa para realizar la autoevaluación de lo aprendido en esta sesión. En tu libreta</p> <p>NSTRUCCIONES MARQUEN CON UNA X LA OPCIÓN QUE DESCRIBA MEJOR SU TRABAJO</p> <table border="1" data-bbox="390 293 1467 554"> <thead> <tr> <th data-bbox="390 293 1003 334">CRITERIOS DE EVALUACIÓN</th><th data-bbox="1003 293 1129 334">Excelente</th><th data-bbox="1129 293 1256 334">Bien</th><th data-bbox="1256 293 1467 334">Regular</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="390 334 1003 391">Reflexione y conteste cada pregunta hecha por el docente</td><td data-bbox="1003 334 1129 391"></td><td data-bbox="1129 334 1256 391"></td><td data-bbox="1256 334 1467 391"></td></tr> <tr> <td data-bbox="390 391 1003 481">Desarrolle correctamente cada una de las fórmulas para obtener el perímetro de cada polígono</td><td data-bbox="1003 391 1129 481"></td><td data-bbox="1129 391 1256 481"></td><td data-bbox="1256 391 1467 481"></td></tr> <tr> <td data-bbox="390 481 1003 514">Entregue mis actividades en tiempo y forma</td><td data-bbox="1003 481 1129 514"></td><td data-bbox="1129 481 1256 514"></td><td data-bbox="1256 481 1467 514"></td></tr> <tr> <td data-bbox="390 514 1003 554">Dominé el tema del perímetro del círculo</td><td data-bbox="1003 514 1129 554"></td><td data-bbox="1129 514 1256 554"></td><td data-bbox="1256 514 1467 554"></td></tr> </tbody> </table>	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Excelente	Bien	Regular	Reflexione y conteste cada pregunta hecha por el docente				Desarrolle correctamente cada una de las fórmulas para obtener el perímetro de cada polígono				Entregue mis actividades en tiempo y forma				Dominé el tema del perímetro del círculo				Autoevaluación
CRITERIOS DE EVALUACIÓN	Excelente	Bien	Regular																			
Reflexione y conteste cada pregunta hecha por el docente																						
Desarrolle correctamente cada una de las fórmulas para obtener el perímetro de cada polígono																						
Entregue mis actividades en tiempo y forma																						
Dominé el tema del perímetro del círculo																						



ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 72

C.C.T.: 21DST0083U ZONA 003 ATLIXCO

PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: Ana Alonso Castillo Cel. 2 44 234 0762 e-mail:branduchito.ac@.htmail.com. Horario: de lunes a viernes de 13:40 a 14:00 hrs.
Grado: 2	Grupo: A, B, C	Asignatura: Ciencias 2 física
SESIÓN: 4 TEMA: continuidad y ciclos		
PROPOSITO: explora la estructura y diversidad biológica y material, desde el nivel macroscópico hasta el submicroscópico, estableciendo conexiones entre sistemas y procesos macroscópicos de interés, sus modelos y la simbología utilizada para representarlos.		
PRODUCTO INTEGRADOR: modelo de ADN		
APRENDIZAJES ESPERADOS: describe la importancia, de los cromosomas, genes y ubicación de los cromosomas, genes y ADN		
FECHA: del 25 de octubre al 5 de noviembre		FECHA DE ENTREGA: 3 de noviembre

MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS
Partir de la realidad	<p>Lee el texto de las páginas 58 y 59 "la estructura del ADN" de tu libro de texto de segundo año. y realiza lo que se te pide.</p> <p>*TRANSCRIBE EL SIGUIENTE PARRAFO EN TU LIBRETA</p> <p>* La primera función del ADN es la de aportar información genética con las instrucciones que determinan las características de un individuo, como el color de piel, altura, inteligencia, etc. La segunda es transmitir esa información de padres a hijos durante la información.</p> <p>*Representa la secuencia de los nucleótidos que se encuentran en la página 58 de tu libro de texto.</p>	<p>Lee el texto de las páginas 58 y 59 "la estructura del ADN" de tu libro de texto de segundo año. y realiza lo que se te pide.</p> <p>*COPIA EL SIGUIENTE TEXTO EN TU LIBRETA</p> <p>* la primera función del ADN es la de aportar información genética con las instrucciones que determinan las características de un individuo, como el color de piel, altura, inteligencia, etc. La segunda es transmitir esa información de padres a hijos durante la información.</p> <p>*Representa la secuencia de los nucleótidos que se encuentran en la página 58 de tu libro de texto</p>	Texto Libreta Bolígrafos cuestionario
Análisis y reflexión	Construye modelo de ADN. Lo puedes hacer con material reciclado, con limpia pipas y cuentas de colores, bolitas de unicel, alambre, fomi, cartulina, etc. Utiliza tu imaginación para lograr que el modelo sea tridimensional y pueda apreciarse la estructura en espiral característica del ADN.	Construye modelo de ADN. Lo puedes hacer con material reciclado, con limpia pipas y cuentas de colores, bolitas de unicel, alambre, fomi, cartulina, etc. Utiliza tu imaginación para lograr que el modelo sea tridimensional y pueda apreciarse la estructura en espiral característica del ADN.	Materia reciclado Limpia pipas Cuentas Alambre

Resolver en común	<p>Lee el texto la transmisión de los caracteres hereditarios: cromosomas y genes. Páginas 61,62 y 63 de tu libro de texto y realiza lo siguiente. ANOTA EN TU LIBRETA LOS SIGUIENTES CONCEPTOS: genética, cromosomas ,cromáticas, gen, cariotipo, alelo, progenitor, genotipo, fenotipo heterocigoto, homocigoto, dominante, recesivo</p> <p>*Dibuja un cromosoma indicando las partes que lo conforma</p>	<p>Lee el texto la transmisión de los caracteres hereditarios: cromosomas y genes. Páginas 61,62 y 63 de tu libro de texto y realiza lo siguiente. ANOTA EN TU LIBRETA LOS SIGUIENTES CONCEPTOS: genética, cromosomas ,cromáticas, gen, cariotipo, alelo, progenitor, genotipo, fenotipo heterocigoto, homocigoto, dominante, recesivo</p> <p>*Dibuja un cromosoma indicando las partes que lo conforma</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Libreta - Colores - Regla - Libro de texto 											
Comunicar y transferir	<p><u>Muestra y explica a la clase el modelo del ADN</u></p>	<p><u>Comparte tu modelo de ADN con los miembros de tu familia.</u></p>	libreta											
Autoevaluación del alumno	<p>Marca con una "x" la opción que consideres que representa tu avance</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 5px;">¿Qué evaluó?</td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">si</td> <td style="padding: 5px; text-align: center;">no</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Identifico la ubicación del ADN</td> <td style="padding: 5px; text-align: center;"></td> <td style="padding: 5px; text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Identifico que los cromosomas participan en la determinación y transmisión de las características biológicas.</td> <td style="padding: 5px; text-align: center;"></td> <td style="padding: 5px; text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Reconozco la diferencia entre fenotipo y genotipo.</td> <td style="padding: 5px; text-align: center;"></td> <td style="padding: 5px; text-align: center;"></td> </tr> </table>	¿Qué evaluó?	si	no	Identifico la ubicación del ADN			Identifico que los cromosomas participan en la determinación y transmisión de las características biológicas.			Reconozco la diferencia entre fenotipo y genotipo.			Libreta de apuntes Lista de cotejo
¿Qué evaluó?	si	no												
Identifico la ubicación del ADN														
Identifico que los cromosomas participan en la determinación y transmisión de las características biológicas.														
Reconozco la diferencia entre fenotipo y genotipo.														

**ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 72
C.C.T 21DST0083U ZONA 003 ATLIXCO**

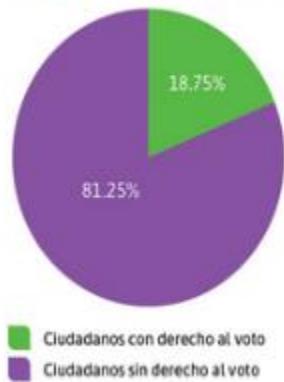
PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO



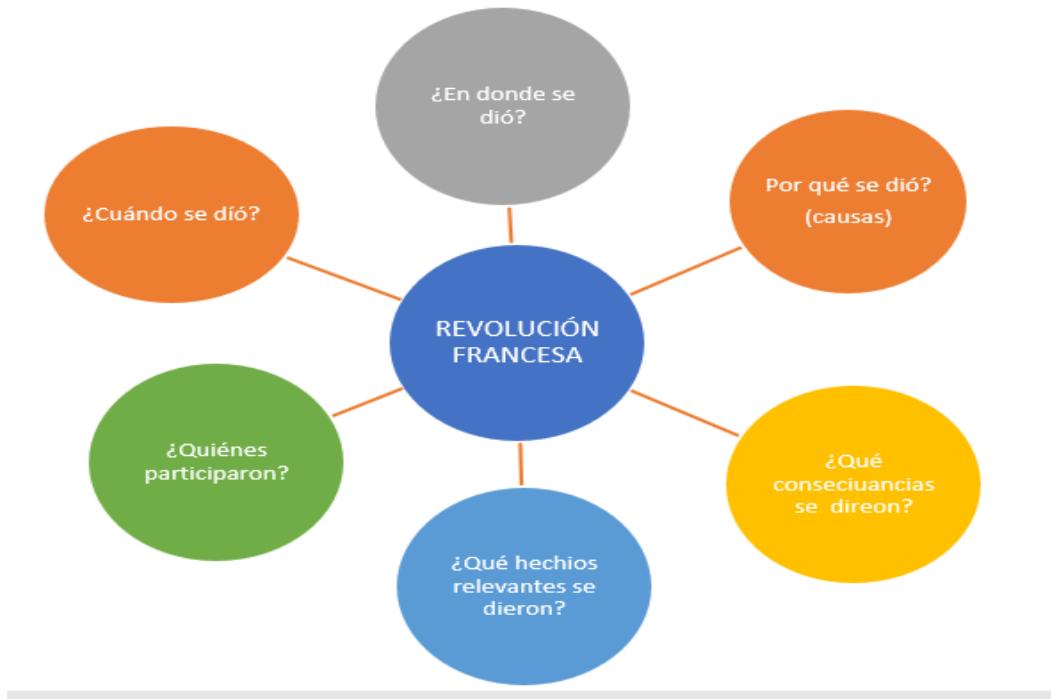
NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: Judiht Maribel Morales Ramírez Tel: 2441006672 grupo de WhatsApp																						
Grado: 2do.	Grupo: A	Asignatura: Historia																						
SESIÓN: 4 EJE: Formación de los Estados nacionales TEMA: Revoluciones, burguesía y capitalismo																								
PRODUCTO INTEGRADOR: Esquemas																								
APRENDIZAJES ESPERADOS: ❖ Identifica el modelo de la Revolución francesa.																								
FECHA: 25 de octubre al 05 de noviembre de 2021		FECHA DE ENTREGA: 03 de noviembre de 2021.																						
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL. (Trabajo en el aula)	ACTIVIDAD A DISTANCIA O AUTÓNOMO (Trabajo en casa)	RECURSOS																					
Partir de la realidad	1. Responde en tu libreta de apuntes lo siguiente: a) ¿Qué entiendes por revolución? b) ¿Consideras que puede haber revoluciones sin que haya muerte o destrucción?	1. Responde en tu libreta de apuntes lo siguiente: c) ¿Qué entiendes por revolución? d) ¿Consideras que puede haber revoluciones sin que haya muerte o destrucción?	Libreta de apuntes.																					
Análisis y Reflexión	2. Observa el video de la Revolución Francesa en el siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=ttdq818TGD0 3. Revisa tu libro de historia del ciclo escolar anterior págs. 53-55, realiza una lectura y subraya ideas importantes.	2. Observa el video de la Revolución Francesa en el siguiente link https://www.youtube.com/watch?v=ttdq818TGD0 3. Revisa tu libro de historia del ciclo escolar anterior págs. 53-55, realiza una lectura y subraya ideas importantes.	Video Libro de texto, si no cuentas con el consúltalo en la página: http://ekeditores.com/S00306/																					
Resolver en común	4. Elabora un esquema (anexo 1) dando respuesta a las siguientes preguntas: ¿Cuándo se dio?, ¿En dónde se dio?, ¿Por qué se dio?, ¿Quiénes participaron?, ¿Qué consecuencias se dieron?, ¿Qué hechos relevantes se dieron? 5. Observa el anexo 2 y cópialo en tu libreta, para que comprendas como estaba organizado el gobierno de Francia, antes de la revolución y el porcentaje que personas que podían emitir su voto.	4. Elabora un esquema (anexo 1) dando respuesta a las siguientes preguntas: ¿Cuándo se dio?, ¿En dónde se dio?, ¿Por qué se dio?, ¿Quiénes participaron?, ¿Qué consecuencias se dieron?, ¿Qué hechos relevantes se dieron? 5. Observa el anexo 2 y cópialo en tu libreta, para que comprendas como estaba organizado el gobierno de Francia, antes de la revolución y el porcentaje que personas que podían emitir su voto.	Libreta de apuntes. Libro de texto Video Anexo 1 y 2 Imágenes Plumones																					
Comunicar y transferir	6. En plenaria comparte tus trabajos con el grupo y concluyan si las ideas coinciden y por qué.	6. Comparte con algún integrante de tu familia tu trabajo y expón lo que aprendiste en esta sesión.	Libreta de apuntes.																					
Autoevaluación del alumno	Marca con una x la opción que consideres que representa tu avance																							
	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Criterio</th><th>Si</th><th>No</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Realicé todas las actividades</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Entregué las actividades en tiempo y forma</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Localicé las ideas principales en los textos</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Identifico el modelo de la Revolución Francesa</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Reconozco las causas que originaron la Revolución Francesa</td><td></td><td></td></tr> <tr> <td>Identifico los hechos relevantes que dejó la Revolución Francesa</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>		Criterio	Si	No	Realicé todas las actividades			Entregué las actividades en tiempo y forma			Localicé las ideas principales en los textos			Identifico el modelo de la Revolución Francesa			Reconozco las causas que originaron la Revolución Francesa			Identifico los hechos relevantes que dejó la Revolución Francesa			
Criterio	Si	No																						
Realicé todas las actividades																								
Entregué las actividades en tiempo y forma																								
Localicé las ideas principales en los textos																								
Identifico el modelo de la Revolución Francesa																								
Reconozco las causas que originaron la Revolución Francesa																								
Identifico los hechos relevantes que dejó la Revolución Francesa																								



Gráfica 1.2 Población francesa con derecho al voto, fines del siglo XVIII



ANEXO 2.



Atlixco, Pue. a 21 de octubre de 2021

ELABORÓ

PROFRA. J. MARIBEL MORALES RAMÍREZ

REVISÓ
COORDINADOR DE ACTIVIDADES ACADEMICAS

VO.BO.
EL DIRECTOR DE LA ESCUELA

PROFR. LUIS FERNANDO PÉREZ AKÉ.

PROFR. HERMAN ARENAS GONZÁLEZ



PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: Ma.Guadalupe Moranchel R. Cel. 2211744970 e-mail: inglestec72@gmail.com Horario: de 5:00 pm– 6:00pm hrs. Los lunes para los que trabajan a distancia.	
Grado: Segundo.	Grupo: A,B,C.	Asignatura: Inglés	
SESIÓN: 7 TEMA: PAST PROGRESSIVE TENSE. AFFIRMATIVE FORM.			
PROPÓSITO: Los estudiantes desarrollen habilidades, conocimientos, actitudes y estrategias de aprendizaje para participar e interactuar en prácticas sociales del lenguaje, orales y escritas, propias de diferentes contextos comunicativos y culturales rutinarios, habituales y conocidos			
PRODUCTO INTEGRADOR: Completa oraciones afirmativas en pasado progresivo. Vienen después del cuadernillo.			
APRENDIZAJES ESPERADOS: Conoce y entiende el tiempo pasado progresivo. Forma afirmativa.			
FECHA: 25 – 29 de octubre 2021.			
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS
Partir de la realidad	-Conoce las partes de una oración afirmativa en pasado progresivo y su regla gramatical. - escribe una oración afirmativa. - Completa oraciones. (Producto integrador)	-Investiga la forma afirmativa de una oración en pasado progresivo. -escribe las partes de una oración afirmativa en pasado progresivo. - escribe una oración afirmativa.	Tabla de verbos, diccionario, marcador, pizarrón, borrador, foto copias.

		- Completa oraciones. (Producto integrador)	Tabla de verbos, diccionario, marcador, pizarrón, borrador, foto copias.
Análisis y Reflexión	Reflexión Contesta y analiza unas preguntas sobre el tema. Do you understand the affirmative form? Do you understand the grammar?	Contesta y analiza unas preguntas sobre el tema. Do you understand the affirmative form? Do you understand the grammar?	Pizarrón, marcador, tabla de verbos, diccionario bilingüe.
Resolver en común	Comparte las preguntas con compañeros y maestro.	Comparte las preguntas con el maestro.	Pizarrón, marcador, tabla de verbos, diccionario bilingüe.
Comunicar y transferir	Entrega las preguntas y producto con el maestro. Hora: en el horario de clase.	Lleva tus preguntas y producto integrador a la escuela con el maestro. Los miércoles de cada semana. Hora: 1:40 – 2:00 pm.	Pizarrón, marcador, tabla de verbos, diccionario bilingüe.
Autoevaluación del alumno			Revisa el mensaje de WhatsApp cuando y donde debes entregar tu producto. Solamente los que trabajan en casa.

INGLÉS

PRODUCTO INTEGRADOR.

25 – 29 DE OCTUBRE 2021.

I. – Complete correctly the next sentences in **PAST PROGRESSIVE. AFFIRMATIVE.**

1. - I _____ my bedroom yesterday. **Was – were / clean**
2. – Rosy _____ a letter yesterday morning. **Was – were / write**
3. - She _____ her clothes in laundry room last week. **Was – were / wash**
4. - You _____ in the living room last Friday. **Was- were / rest**
5. - He _____ the bathroom last Saturday. **Was – were / paint**
6. - Cat _____ on the bedroom last Thursday. **Was – were / sleep**
7. - We _____ up the stairs last Tuesday. **Was – were / go**
8. - They _____ the car in the garage last Sunday. **Was – were / fix**
9. - It _____ at the statue since balcony last Wednesday. **Was – were / look**
10. – Peter, Berta and I_____ in the courtyard last Monday. **Was –were / dance**
11. - I _____ the ball to my classmate yesterday. **Was – were / throw**
12. - Martha _____ a rabbit on her notebook last Sunday. **Was – were /draw**
13. - They _____ the bedroom last week. **Was – were / sweep**
14. - She _____ a song with Rosy last Monday. **Was – were / sing**
15. – Peter and Marry _____ last Friday. **Was – were / get**
16. – My mother _____ to my father last Thursday. **Was – were / kiss**
17. – We _____ trees last month. **Was – were / cut**
18. - Rosemary_____ a dress last week. **Was – were /make**
19. – You _____ a book last year. **Was – were / read**
20. -He _____ five cars each two months. **Was – were / sell**

AUTOEVALUACION DE INGLÉS.

25 – 29 DE OCTUBRE 2021.

NAME: _____ GRADE. _____. GROUP: _____.

INSTRUCCIONES: MARQUE CON UNA X LA OPCION QUE DESCRIBA MEJOR SU TRABAJO.

CRITERIOS DE EVALUACION.	EXCELENTE	BIEN	REGULAR	DEFICIENTE
ENTENDÍ EL TIEMPO PASADO PROGRESIVO AFIRMATIVA .				
COMPRENDÍ EL VOCABULARIO.				
ESCOGÍ Y ESCRIBÍ CORRECTAMENTE EL VERBO.				
INVESTIGUÉ EN LA TABLA DE VERBOS.				

NOTA: LOS JOVENES QUE TRABAJAN EN CASA DEBEN LLEVAR SU PRODUCTO Y SUS PREGUNTAS CONTESTADAS A LA ESCUELA EN EL HORARIO DE **1:40 A 2:00 PM.** CON SU NOMBRE, GRADO Y GRUPO. LOS MIERCOLES DE CADA SEMANA.



PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: Ma. Guadalupe Moranelch R. Cel. 2211744970 e-mail: inglestec72@gmail.com Horario: de 5:00 pm– 6:00pm hrs. Los lunes para los que trabajan a distancia.	
Grado: Segundo.	Grupo: A,B,C.	Asignatura: Inglés	
SESIÓN: 9 TEMA: PAST PROGRESSIVE TENSE NEGATIVE FORM.			
PROPÓSITO: Los estudiantes desarrollen habilidades, conocimientos, actitudes y estrategias de aprendizaje para participar e interactuar en prácticas sociales del lenguaje, orales y escritas, propias de diferentes contextos comunicativos y culturales rutinarios, habituales y conocidos			
PRODUCTO INTEGRADOR: Completa oraciones negativas en pasado progresivo. Vienen después del cuadernillo.			
APRENDIZAJES ESPERADOS: Conoce y entiende el tiempo pasado progresivo. Forma negativa.			
FECHA: 3 – 5 de noviembre 2021.			
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS
Partir de la realidad	-Conoce las partes de una oración negativa en pasado progresivo y las reglas gramaticales. - Escribe una oración negativa. - Completa oraciones. (Producto integrador).	-Investiga la forma negativa de una oración en pasado progresivo y sus reglas gramaticales. - Escribe las partes de una oración. - Escribe una oración negativa. - Completa oraciones. (Producto integrador).	Tabla de verbos, diccionario, marcador, pizarrón, borrador, foto copias.

			Tabla de verbos, diccionario, marcador, pizarrón, borrador, foto copias.
Análisis y Reflexión	Reflexión Contesta y analiza unas preguntas sobre el tema. Do you understand the negative form? Do you understand the grammar?	Contesta y analiza unas preguntas sobre el tema. Do you understand the negative form? Do you understand the grammar?	Pizarrón, marcador, tabla de verbos, diccionario bilingüe.
Resolver en común	Comparte las preguntas con compañeros y maestro.	Comparte las preguntas con el maestro.	Pizarrón, marcador, tabla de verbos, diccionario bilingüe.
Comunicar y transferir	Entrega las preguntas y producto con el maestro. Hora: en el horario de clase.	Lleva tus preguntas y producto integrador a la escuela con el maestro. Los miércoles de cada semana. Hora: 1:40 – 2:00 pm.	Pizarrón, marcador, tabla de verbos, diccionario bilingüe.
Autoevaluación del alumno			Revisa el mensaje de WhatsApp cuando y donde debes entregar tu producto. Solamente los que trabajan en casa.

INGLÉS.

PRODUCTO INTEGRADOR.

3 – 5 DE NOVIEMBRE 2021.

I. – Complete correctly the next sentences in **PAST PROGRESSIVE. NEGATIVE.**

1. - I _____ my bedroom yesterday. **Was – were / clean**
2. – Rosy _____ a letter yesterday morning. **Was – were / write**
3. - She _____ her clothes in laundry room last week. **Was – were / wash**
4. - You _____ in the living room last Friday. **Was- were / rest**
5. - He _____ the bathroom last Saturday. **Was – were / paint**
6. - Cat _____ on the bedroom last Thursday. **Was – were / sleep**
7. - We _____ up the stairs last Tuesday. **Was – were / go**
8. - They _____ the car in the garage last Sunday. **Was – were / fix**
9. - It _____ at the statue since balcony last Wednesday. **Was – were / look**
10. – Peter, Berta and I _____ in the courtyard last Monday. **Was –were / dance**
11. - I _____ the ball to my classmate yesterday. **Was – were / throw**
12. - Martha _____ a rabbit on her notebook last Sunday. **Was – were /draw**
13. - They_____ the bedroom last week. **Was – were / sweep**
14. - She _____ a song with Rosy last Monday. **Was – were / sing**
15. – Peter and Marry _____ last Friday. **Was – were / get**
16. – My mother _____ to my father last Thursday. **Was – were / kiss**
17. – We _____ trees last month. **Was – were / cut**
18. - Rosemary_____ a dress last week. **Was – were /make**
19. – You _____ a book last year. **Was – were / read**
- 20.-He _____ five cars each two months. **Was – were / sell**

AUTOEVALUACION DE INGLÉS.

3 – 5 DE NOVIEMBRE 2021.

NAME: _____ GRADE. _____. GROUP: _____.

INSTRUCCIONES: MARQUE CON UNA X LA OPCION QUE DESCRIBA MEJOR SU TRABAJO.

CRITERIOS DE EVALUACION.	EXCELENTE	BIEN	REGULAR	DEFICIENTE
ENTENDÍ EL TIEMPO PASADO PROGRESIVO NEGATIVO.				
COMPRENDÍ EL VOCABULARIO.				
ESCOGÍ Y ESCRIBÍ CORRECTAMENTE EL VERBO.				
INVESTIGUÉ EN LA TABLA DE VERBOS.				

NOTA: LOS JOVENES QUE TRABAJAN EN CASA DEBEN LLEVAR SU PRODUCTO Y SUS PREGUNTAS CONTESTADAS A LA ESCUELA EN EL HORARIO DE **1:40 A 2:00 PM.** CON SU NOMBRE, GRADO Y GRUPO. LOS MIERCOLES DE CADA SEMANA.

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 72

C.C.T.: 21DST0083U

ZONA 003 ATLIXCO



PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO

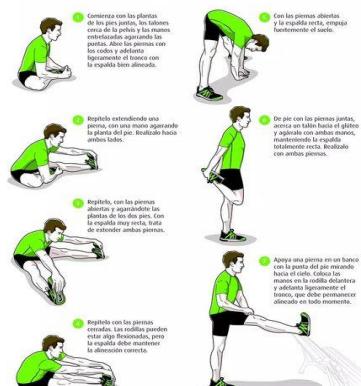
NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: Profr. Omar Valiente Villalba Cel.2441226886 e-mail: dragoncitos.-omar@hotmail.com Horario: de 7:00 – 14:00 hrs. Día correspondiente a la clase				
Grado: 2DO.	Grupo: A,B,	Asignatura: Educación Física 2				
SESIÓN: 4	COMPONENTE PEDAGÓGICO: creatividad en la acción motriz					
PROPÓSITO: Evalúa sus posibilidades motrices a través de diversas actividades físicas demostrándolas en la cancha y a todos sus compañeros.						
PRODUCTO INTEGRADOR: cuestionario, ejecución de actividades						
APRENDIZAJES ESPERADOS: Elabora estrategias de juego al identificar la lógica interna de las situaciones de iniciación deportiva y deporte educativo en las que participa, para ajustar sus desempeños a partir del potencial, individual y de conjunto.						
FECHA: 25 DE OCTUBRE AL 5 DE NOVIEMBRE DE 2021						
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS			
Partir de la realidad	¿Qué es una estrategia de juego?	Investiga estrategia individual y estrategia en equipo	Conos Cuerdas Libreta			
Análisis y Reflexión	Elabora un pequeño relato de alguna vivencia lúdica (juego) donde tuviste que aplicar una estrategia en el juego para lograr el objetivo.	¿Entendiste los conceptos de estrategia individual y estrategia en equipo?	-			

Resolver en común	<p>Inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Retroalimentación del Tema de capacidades físicas y como se aplican en la educación física. -Elaborar un dibujo de cada una de las capacidades físicas -Calentamiento de extremidades superiores e inferiores <p>Filas de obstáculos: colocar una fila de conos donde el alumno se desplazará de diferente manera</p>	<p>Inicio: Calentamiento</p>  <table border="1"> <tr> <td>1/12 10 segundos cada lado</td> <td>2/12 20 segundos</td> <td>3/12 3 segundos</td> <td>4/12 10 segundos cada lado</td> </tr> <tr> <td>5/12 2 veces 5 segundos cada una</td> <td>6/12 30 segundos cada pierna</td> <td>7/12 15 segundos</td> <td>8/12 20 segundos</td> </tr> <tr> <td>9/12 10 segundos cada pierna</td> <td>10/12 20 segundos</td> <td>11/12 20 segundos cada pierna</td> <td>12/12 20 segundos cada pierna</td> </tr> </table>	1/12 10 segundos cada lado	2/12 20 segundos	3/12 3 segundos	4/12 10 segundos cada lado	5/12 2 veces 5 segundos cada una	6/12 30 segundos cada pierna	7/12 15 segundos	8/12 20 segundos	9/12 10 segundos cada pierna	10/12 20 segundos	11/12 20 segundos cada pierna	12/12 20 segundos cada pierna	Ropa deportiva
1/12 10 segundos cada lado	2/12 20 segundos	3/12 3 segundos	4/12 10 segundos cada lado												
5/12 2 veces 5 segundos cada una	6/12 30 segundos cada pierna	7/12 15 segundos	8/12 20 segundos												
9/12 10 segundos cada pierna	10/12 20 segundos	11/12 20 segundos cada pierna	12/12 20 segundos cada pierna												
	<p>Desarrollo:</p> <p>El juego de la cuerda: Con ayuda de la cuerda realizar movimientos de brazos en diferentes direcciones.</p> <p>Practicar diversos saltos con la cuerda durante unos minutos</p> <p>Desplazarse en Zic Zag saltando la cuerda.</p> <p>El juego de la cuerda gigante.</p>	<p>Actividad 1: Realizar un leve trote en un área libre y despejada.</p> <p>Desarrollo: realiza los siguientes ejercicios. Cada ejercicio se realizará durante 1 minuto</p>  <table border="1"> <tr> <td>1 Trotar elevando brazos</td> <td>2 Círculos con los brazos</td> <td>3 Giros de tronco a cada lado</td> </tr> <tr> <td>4 Carrera con pasos laterales</td> <td>5 Carrera lateral cruzando pies</td> <td>6 Trotar yendo hacia atrás</td> </tr> <tr> <td>7 Avanzar: 3 saltitos con cada pierna</td> <td>8 Eskiping</td> <td>9 Contraeskiping</td> <td>10 En carrera, impulso y marco la posición</td> </tr> </table>	1 Trotar elevando brazos	2 Círculos con los brazos	3 Giros de tronco a cada lado	4 Carrera con pasos laterales	5 Carrera lateral cruzando pies	6 Trotar yendo hacia atrás	7 Avanzar: 3 saltitos con cada pierna	8 Eskiping	9 Contraeskiping	10 En carrera, impulso y marco la posición			
1 Trotar elevando brazos	2 Círculos con los brazos	3 Giros de tronco a cada lado													
4 Carrera con pasos laterales	5 Carrera lateral cruzando pies	6 Trotar yendo hacia atrás													
7 Avanzar: 3 saltitos con cada pierna	8 Eskiping	9 Contraeskiping	10 En carrera, impulso y marco la posición												

Cierre: estiramiento de extremidades superiores
Llenar la tabla de su desempeño.

Ejercicios de estiramiento y flexibilidad

Deben realizarse después de correr, siempre con la espalda recta y mantenidos entre 20 y 30 segundos.



Todos estos ejercicios son un ejemplo de los muchos estiramientos existentes y se excluyen otros aspectos como el calentamiento, o entrenamientos específicos para trabajar la fuerza muscular, también fundamental para prevenir lesiones.

Estiramiento:

Ejercicio Femenino Competición

ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR

Universidad Auto-Chile



Comunicar y transferir

Exponerlo frente a tus compañeros o algún familiar

-

Autoevaluación del alumno

Indicadores

si no

¿Realizaste las actividades utilizando las tres partes de la clase de educación física (calentamiento, desarrollo o parte medular y estiramiento)?

¿Lograste saltar adecuadamente la cuerda?

¿Te hidrataste adecuadamente y usaste el tiempo de descanso?

¿Esta actividad física la hiciste acompañado (a) por algún miembro de tu familia?

¿Fue complicado?

Competencia lograda 5

TOTAL

Compete en desarrollo 3-4

Competencia no lograda 1-2

SI=1

NO=0

NOMBRE Y FIRMA DEL PROFESOR

NOMBRE Y FIRMA DEL COORDINADOR

PROFR. OMAR VALIENTE VILLALBA

PROFR. LUIS FERNANDO PÉREZ AKE

**ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 72
C.C.T 21DST0083U ZONA 003 ATLIXCO**

PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO



NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: Judiht Maribel Morales Ramírez Tel: 2441006672 grupo de WhatsApp	
Grado: 2do.	Grupo: A, B y C	Asignatura: Formación Cívica y Ética	
SESIÓN: 4 EJE: Ejercicio responsable de la libertad TEMA: La libertad como valor y derecho humano fundamental Subtema: Libertad de elegir y decidir con autonomía			
PRODUCTO INTEGRADOR: Análisis y reflexión sobre los conceptos: autonomía moral y juicio crítico			
APRENDIZAJES ESPERADOS: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Construye una postura assertiva y crítica ante la influencia de personas y grupos como una condición para fortalecer su autonomía. 			
FECHA: 25 de octubre a 05 de noviembre de 2021		FECHA DE ENTREGA: 03 de noviembre.	
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL. (Trabajo en el aula)	ACTIVIDAD A DISTANCIA O AUTONOMO (Trabajo en casa)	RECURSOS
Partir de la realidad	1.Responde en tu libreta de apuntes lo siguiente: a. ¿Qué es la libertad? b. ¿En qué situaciones expresas tu libertad?	1.Responde en tu libreta de apuntes lo siguiente: c. ¿Qué es la libertad? d. ¿En qué situaciones expresas tu libertad?	Libreta de apuntes.
Análisis y Reflexión	2.Lee el siguiente texto: La autonomía moral y el juicio crítico son virtudes esenciales para el ejercicio de tu libertad. La autonomía moral es la capacidad que una persona tiene para distinguir lo correcto de lo incorrecto, y para tomar decisiones de acuerdo con el criterio que le permita asumir la responsabilidad de los resultados de lo que decida. El juicio crítico es la capacidad de analizar y evaluar ideas y situaciones procurando dejar de lado creencias falsas, opiniones o la presión de otros, con el objetivo de comprender mejor la realidad. 3. define con tus propias palabras que es: Autonomía Moral _____ Juicio crítico _____	2.Lee el siguiente texto: La autonomía moral y el juicio crítico son virtudes esenciales para el ejercicio de tu libertad. La autonomía moral es la capacidad que una persona tiene para distinguir lo correcto de lo incorrecto, y para tomar decisiones de acuerdo con el criterio que le permita asumir la responsabilidad de los resultados de lo que decida. El juicio crítico es la capacidad de analizar y evaluar ideas y situaciones procurando dejar de lado creencias falsas, opiniones o la presión de otros, con el objetivo de comprender mejor la realidad. 3. define con tus propias palabras que es: Autonomía _____ Moral _____ Juicio _____ crítico _____	Libreta de apuntes. Proyector
Resolver en común	4. Lee el siguiente párrafo y contesta las dos preguntas que ahí se plantean. ¿Alguna vez has pensado que aunque "todos" hagan algo no significa necesariamente que sea correcto? Por ejemplo, si en una fiesta "todos" beben alcohol, en tu opinión, ¿actuar así es apropiado? Imagina que "todas" tus compañeras envían fotografías de sí mismas por internet a personas que no conocen; en tu opinión, ¿es seguro y, por tanto, correcto? La pregunta no se refiere a si te atrae o no la idea de hacerlo, sino si es lo adecuado según tus valores.	4. Lee el siguiente párrafo y contesta las dos preguntas que ahí se plantean. ¿Alguna vez has pensado que aunque "todos" hagan algo no significa necesariamente que sea correcto? Por ejemplo, si en una fiesta "todos" beben alcohol, en tu opinión, ¿actuar así es apropiado? Imagina que "todas" tus compañeras envían fotografías de sí mismas por internet a personas que no conocen; en tu opinión, ¿es seguro y, por tanto, correcto? La pregunta no se refiere a si te atrae o no la idea de hacerlo, sino si es lo adecuado según tus valores.	Libreta de apuntes.

Comunicar y transferir	5. En plenaria comparte los trabajos, escucha los comentarios y opiniones del resto del grupo. 6. En grupo concluyan por qué la autonomía moral y el juicio crítico son virtudes esenciales para el ejercicio de tu libertad, anótala en tu libreta.	5. Concluye, por qué la autonomía moral y el juicio crítico son virtudes esenciales para el ejercicio de tu libertad, anótala en tu libreta. 6. Comparte tu trabajo con algún integrante de tu familia.	Libreta de apuntes.
Autoevaluación del alumno	Marca con una x la opción que consideres que representa tu avance		

Atlixco, Pue. a 21 de octubre de 2021

ELABORÓ

PROFRA. J. MARIBEL MORALES RAMÍREZ

REVISÓ
COORDINADOR DE ACTIVIDADES ACADÉMICAS

VO.BO.
EL DIRECTOR DE LA ESCUELA

PROFR. LUIS FERNANDO PÉREZ AKÉ.

PROFR. HERMAN ARENAS GONZÁLEZ



PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: FABIÁN SÁNCHEZ CANTÚ Cel: 2441005055 e-mail: lagarto_96@hotmail.com Horario: de 7:00 a 14:00 hrs			
Grado: SEGUNDO Grupo: A,		Asignatura: Artes 2			
SESIÓN: 7 TEMA: Círculo cromático					
PROPOSITO: Que los alumnos comprendan la naturaleza del color con distintos materiales					
PRODUCTO INTEGRADOR: Escala tonal con acrílicos					
APRENDIZAJES ESPERADOS: Elabora un círculo cromático para comprender conceptos básicos de la teoría del color..					
FECHA: 25 al 29 de octubre					
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS		
Partir de la realidad	1. Observa las siguientes imágenes y piensa que es lo que tiene en común.  	2. Observa las siguientes imágenes y piensa que es lo que tiene en común.  			
Análisis y Reflexión	Copia y contesta las siguientes preguntas en tu libreta a) ¿Qué es una escala acromática? b) ¿Qué es una escala monocromática? c) ¿Qué es una escala policromática? d) ¿A qué se refieren los conceptos saturación, luminosidad y valor en una escala monocromática?	Copia y contesta las siguientes preguntas en tu libreta e) ¿Qué es una escala acromática? f) ¿Qué es una escala monocromática? g) ¿Qué es una escala policromática? h) ¿A qué se refieren los conceptos saturación, luminosidad y valor en una escala monocromática?			

Resolver en común	<p>3. Consulta la siguiente página para comprender los conceptos relacionados con escala de colores.</p> <p>https://viridianasalper.com/escala-de-colores/</p> <p>Producto: Realiza una escala de colores monocromática como se muestra en el siguiente video.</p> <p>https://youtu.be/KbS3gaoaUsA</p> <p>Presenta tu producto en clase y sube tu evidencia a Classroom</p>	<p>3. Consulta la siguiente página para comprender los conceptos relacionados con escala de colores.</p> <p>https://viridianasalper.com/escala-de-colores/</p> <p>Producto: Realiza una escala de colores monocromática como se muestra en el siguiente video.</p> <p>https://youtu.be/KbS3gaoaUsA</p> <p>Presenta tu producto en clase y sube tu evidencia a Classroom</p>																									
Comunicar y transferir	<p>Comenta con tus compañeros las dificultades que tuviste y muestra tu trabajo a tu profesor</p>	<p>Comparte tu experiencia con tus familiares y pídeles su opinión.</p>	-																								
Autoevaluación del alumno	<p>Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué fue lo que más te gustó del tema? 2. ¿Por qué crees que conocer sobre la escala de colores? 3. ¿Qué es lo más difícil de aprender del tema? <p>Marca el nivel de aprendizaje que lograste en este tema</p> <table border="1" data-bbox="397 812 1368 1215"> <thead> <tr> <th>ASPECTO</th> <th>POCO</th> <th>REGULAR</th> <th>SUFICIENTE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.-Entiendo el concepto de escala de colores</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2.- . Identifico algunas obras de artes que tengan escala tonal</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.- Participo con mis compañeros en la construcción de mi aprendizaje (presencial)</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3a.- Realizo mis trabajos de manera autónoma (Distancia).</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4.- Entrego mi trabajo en tiempo y forma</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	ASPECTO	POCO	REGULAR	SUFICIENTE	1.-Entiendo el concepto de escala de colores				2.- . Identifico algunas obras de artes que tengan escala tonal				3.- Participo con mis compañeros en la construcción de mi aprendizaje (presencial)				3a.- Realizo mis trabajos de manera autónoma (Distancia).				4.- Entrego mi trabajo en tiempo y forma					
ASPECTO	POCO	REGULAR	SUFICIENTE																								
1.-Entiendo el concepto de escala de colores																											
2.- . Identifico algunas obras de artes que tengan escala tonal																											
3.- Participo con mis compañeros en la construcción de mi aprendizaje (presencial)																											
3a.- Realizo mis trabajos de manera autónoma (Distancia).																											
4.- Entrego mi trabajo en tiempo y forma																											

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: FABIÁN SÁNCHEZ CANTÚ Cel: 2441005055 e-mail: lagarto_96@hotmail.com Horario de atención: martes a viernes: 13:40 a 14:00	
Grado: SEGUNDOS	Grupo: A	Asignatura: Artes 2	
SESIÓN: 8 TEMA: Sensibilidad y percepción estética			
PROPÓSITO: Que los alumnos experimenten y plasmen a partir de distintas técnicas artísticas.			
PRODUCTO INTEGRADOR: Dibujo de arte deco			
APRENDIZAJES ESPERADOS: Explica las ideas y sentimientos que le provocan experimentar y observar diversas manifestaciones de aristas visuales mexicanos.			
FECHA: Del 3 al 5 de noviembre			
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS
Partir de la realidad	1. Observa el siguiente video relacionado con Adolfo Best Maugard https://youtu.be/KVjE3mU2Y8c	1. Observa el siguiente video relacionado con Adolfo Best Maugard https://youtu.be/KVjE3mU2Y8c	
Análisis y Reflexión	2. Investiga en tu cuaderno y copia en tu cuaderno las siguientes preguntas. a) ¿Quién fue Adolfo Best Maugard? b) ¿Cuáles fueron las líneas que utilizó en los dibujos y grabados precolombinos? Dibujalos en tu blog	2. Investiga en tu cuaderno y copia en tu cuaderno las siguientes preguntas. c) ¿Quién fue Adolfo Best Maugard? d) ¿Cuáles fueron las líneas que utilizó en los dibujos y grabados precolombinos? Dibujalos en tu blog	
Resolver en común	3.- Realiza una investigación sobre el arte deco en México, de la pintura a la arquitectura, busca dos ejemplos de ellos y pégalos en tu libreta. Observa el siguiente video para comprender el tema. https://youtu.be/4Q021AiLyrM Producto 1 : Realizar un dibujo con los tipos de líneas que utilizó Adolfo Best Maugar como lo muestra el video inicial. Te propongo realizar para ello, ejercicios de líneas antes para poder soltar la mano, repítelos en tu cuaderno para que sepas donde los	3.- Realiza una investigación sobre el arte deco en México, de la pintura a la arquitectura, busca dos ejemplos de ellos y pégalos en tu libreta. Observa el siguiente video para comprender el tema. https://youtu.be/4Q021AiLyrM Producto 1 : Realizar un dibujo con los tipos de líneas que utilizó Adolfo Best Maugar como lo muestra el video inicial. Te propongo realizar para ello, ejercicios de líneas antes para poder soltar la mano,	

	<p>puedes utilizar. Utiliza los patrones de utilizó Adolfo Best Maugard</p> <p>1. Elementos primarios 2. Elementos combinados entre si 3. Elementos combinados con otras</p> <p>Da clic aquí para descargar la imagen</p> <p>Realiza tu producto en clase en tu bloc de dibujo, delimita el espacio que ocuparas, Piensa en un paisaje u objeto, después, llénalo con patrones.</p>	<p>repítelos en tu cuaderno para que sepas donde los puedes utilizar. Utiliza los patrones de utilizó Adolfo Best Maugard</p> <p>1. Elementos primarios 2. Elementos combinados entre si 3. Elementos combinados con otras</p> <p>Da clic aquí para descargar la imagen</p> <p>Realiza tu producto en clase en tu bloc de dibujo, delimita el espacio que ocuparas, Piensa en un paisaje u objeto, después, llénalo con patrones.</p>																
Comunicar y transferir	<p><u>Muestra tu trabajo en clases y comunica lo más complicado del tema a la clase</u></p> <p><u>Sube tus productos a Classroom por medio de fotografía.</u></p>	<p>Comparte tu experiencia con tus familiares y pídeles su opinión, pregúntales que les pareció la actividad y compártela en un comentario en tu entrega.</p> <p><u>Sube tus productos a Classroom por medio de fotografía.</u></p>	-															
Autoevaluación del alumno	<p>Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. ¿Qué fue lo que más te gustó del tema? 5. ¿Crees que el arte deco está influenciado por la obra de Adolfo Best Maugard? 6. ¿Qué es lo más difícil de aprender del tema? <p>Marca el nivel de aprendizaje que lograste en este tema</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>ASPECTO</th> <th>POCO</th> <th>REGULAR</th> <th>SUFICIENTE</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. Utilizo diferentes materiales para crear .</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>2. Entrego mi trabajo en tiempo y forma.</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>3.- Participo activamente para el cumplimiento de la actividad.</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	ASPECTO	POCO	REGULAR	SUFICIENTE	1. Utilizo diferentes materiales para crear .				2. Entrego mi trabajo en tiempo y forma.				3.- Participo activamente para el cumplimiento de la actividad.				
ASPECTO	POCO	REGULAR	SUFICIENTE															
1. Utilizo diferentes materiales para crear .																		
2. Entrego mi trabajo en tiempo y forma.																		
3.- Participo activamente para el cumplimiento de la actividad.																		

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 72

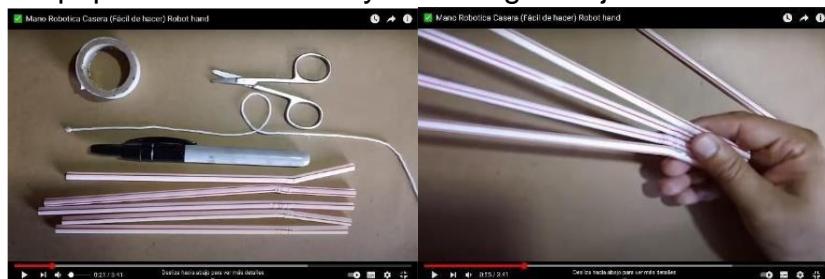
C.C.T.: 21DST0083U ZONA 003 ATLIXCO

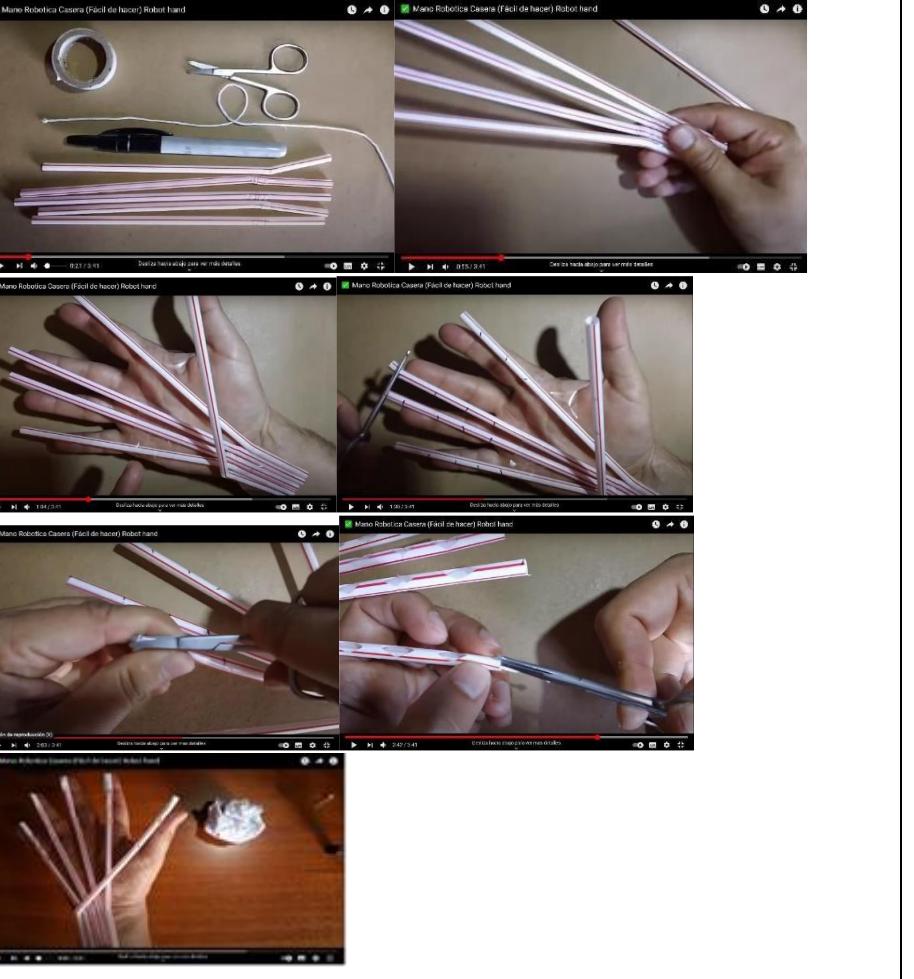


PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: Cel.2447859550 e-mail: alfonso гарциаморалес9@gmail.com Horario: de 9:00 – 12:00 hrs. de lunes a viernes	
Grado: 2°	Grupo: A,B,C	Asignatura: MAQUINAS HERRAMIENTA Y SISTEMAS DE CONTROL	
SESIÓN: 4 TEMA: La robótica y sus efectos sociales			
PROPÓSITO: Reconocer las diferencias entre el conocimiento tecnológico y el conocimiento científico, así como sus fines y métodos.			
PRODUCTO INTEGRADOR: Elabora una mano robótica con materiales sencillos			
APRENDIZAJES ESPERADOS: Examinan las posibilidades y limitaciones de las técnicas para la satisfacción de necesidades según su contexto			
FECHA: 25 de Octubre al 05 de Noviembre			
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS
Partir de la realidad	Instrucciones: Lee con atención La técnica y la tecnología están orientadas a la satisfacción de necesidades e intereses de un grupo social y tienen diferentes prioridades, pero por encima de todo se han colocado las necesidades relacionadas con la supervivencia. El grado de	Instrucciones: Lee con atención La técnica y la tecnología están orientadas a la satisfacción de necesidades e intereses de un grupo social y tienen diferentes prioridades, pero por encima de todo se han colocado las necesidades relacionadas con la supervivencia. El grado de	- Libreta - Cañon

	<p>satisfacción que se alcanza depende de múltiples factores vinculados con la factibilidad de los intereses económicos. Cuando el ser humano empezó a usar palos y piedras para defenderse de los animales, y más adelante, para cazadores delegó las funciones que realizaba con sus propias manos a estas herramientas. Logró acciones más eficientes.</p> <p>La delegación de funciones es el proceso de modificación, cambio y transmisión de las funciones del cuerpo humano a diferentes medios instrumentales.</p> <p>A medida que el ser humano fue adquiriendo destrezas y conocimientos que le posibilitaron introducir cambios técnicos para crear herramientas y máquinas más precisas, la delegación de funciones se hizo más compleja y exigió el desarrollo de nuevas acciones técnicas para su aplicación.</p> <p>El dominio de las habilidades para participar en estos procesos también afecta al grupo social, en la medida que este interviene en los procesos productivos y disfruta de sus beneficios. Los cambios técnicos no solo afectan las costumbres y tradiciones de un pueblo, ya que su concepción del mundo y la manera en que vive también tienen una repercusión en las relaciones y trabajo en conjunto.</p>	<p>satisfacción que se alcanza depende de múltiples factores vinculados con la factibilidad de los intereses económicos. Cuando el ser humano empezó a usar palos y piedras para defenderse de los animales, y más adelante, para cazadores delegó las funciones que realizaba con sus propias manos a estas herramientas. Logró acciones más eficientes.</p> <p>La delegación de funciones es el proceso de modificación, cambio y transmisión de las funciones del cuerpo humano a diferentes medios instrumentales.</p> <p>A medida que el ser humano fue adquiriendo destrezas y conocimientos que le posibilitaron introducir cambios técnicos para crear herramientas y máquinas más precisas, la delegación de funciones se hizo más compleja y exigió el desarrollo de nuevas acciones técnicas para su aplicación.</p> <p>El dominio de las habilidades para participar en estos procesos también afecta al grupo social, en la medida que este interviene en los procesos productivos y disfruta de sus beneficios. Los cambios técnicos no solo afectan las costumbres y tradiciones de un pueblo, ya que su concepción del mundo y la manera en que vive también tienen una repercusión en las relaciones y trabajo en conjunto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Plumones - Colores - Laptop -
Análisis y Reflexión	<p>Instrucciones:</p> <p>Contesta el siguiente cuestionario como retroalimentación a tu trabajo</p> <p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describe brevemente qué es la robótica, como cambio técnico 2. ¿Qué implicaciones sociales puede tener la robótica? 3. ¿Qué opinas la robótica será un cambio técnico que beneficiará el desarrollo social? 	<p>Instrucciones:</p> <p>Contesta el siguiente cuestionario como retroalimentación a tu trabajo</p> <p>Preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Describe brevemente qué es la robótica, como cambio técnico 2. ¿Qué implicaciones sociales puede tener la robótica? 3. ¿Qué opinas la robótica será un cambio técnico que beneficiará el desarrollo social? 	-
Resolver en	Si tienes la forma de ver el video el enlace es	Si tienes la forma de ver el video el enlace es	

común	<p>https://www.youtube.com/watch?v=3tsWD-8pEBg</p> <p>De otra manera sigue los pasos que se muestran a continuación Materiales: Cinta adhesiva, 5 popotes flexibles, tijeras, hilo no muy delgado, un marcador:</p> <p>Paso #1 Une 4 popotes (con cinta adhesiva) antes de la parte flexible, como lo muestra la imagen.</p> <p>Paso #2 Despues anexa el popote 5 en el extremo Izquierdo y orienta el popote al lado derecho como lo muestra la figura.</p> <p>Paso #3 Ajusta o separa los popotes como si fuera tu mano, se recomienda pegar los popotes a los dedos de tu mano para realizar el siguiente paso.</p> <p>Paso #4 Con el marcador marca las flexiones o articulaciones de tus dedos en los popotes, incluye la marca hasta la punta de tus dedos, donde deberás cortar al final para dejar los popotes del tamaño de tus dedos.</p> <p>Paso #5 En la marca de cada falange o flexión de tus dedos realiza un recorte en diagonal como muestra la imagen.</p> <p>Paso #6 En cada popote introduce un hilo de tamaño suficiente para que sobren unos 10 cm mas del tamaño del popote. Posteriormente, has un pequeño corte en la punta del popote donde atoras el hilo mediante el nudo que ya hiciste en la punta del hilo. Posterior agrega cinta adhesiva en la punta del nudo para asegurar que no se salga del popote.</p> <p>Finalmente obtendrás una mano que realiza flexiones en sus dedos al jalar de los hilos, la cual puedes manipular para mover los popotes como dedos y tomar algún objeto.</p> 	<p>https://www.youtube.com/watch?v=3tsWD-8pEBg</p> <p>De otra manera sigue los pasos que se muestran a continuación Materiales: Cinta adhesiva, 5 popotes flexibles, tijeras, hilo no muy delgado, un marcador:</p> <p>Paso #1 Une 4 popotes (con cinta adhesiva) antes de la parte flexible, como lo muestra la imagen.</p> <p>Paso #2 Despues anexa el popote 5 en el extremo Izquierdo y orienta el popote al lado derecho como lo muestra la figura.</p> <p>Paso #3 Ajusta o separa los popotes como si fuera tu mano, se recomienda pegar los popotes a los dedos de tu mano para realizar el siguiente paso.</p> <p>Paso #4 Con el marcador marca las flexiones o articulaciones de tus dedos en los popotes, incluye la marca hasta la punta de tus dedos, donde deberás cortar al final para dejar los popotes del tamaño de tus dedos.</p> <p>Paso #5 En la marca de cada falange o flexión de tus dedos realiza un recorte en diagonal como muestra la imagen.</p> <p>Paso #6 En cada popote introduce un hilo de tamaño suficiente para que sobren unos 10 cm mas del tamaño del popote. Posteriormente, has un pequeño corte en la punta del popote donde atoras el hilo mediante el nudo que ya hiciste en la punta del hilo. Posterior agrega cinta adhesiva en la punta del nudo para asegurar que no se salga del popote.</p> <p>Finalmente obtendrás una mano que realiza flexiones en sus dedos al jalar de los hilos, la cual puedes manipular para mover los popotes como dedos y tomar algún objeto.</p>	<p>-</p> <p>-</p>
-------	--	---	-------------------

			
Comunicar y transferir	<p>Enviar el trabajo al correo del profesor Alfon sogarciamorales9@gmail.com</p> <p>Y de forma física al buzón de la escuela</p>	<p>Enviar el trabajo al correo del profesor Alfon sogarciamorales9@gmail.com</p> <p>Y de forma física al buzón de la escuela</p>	-

**Autoevaluaci
ón del
alumno**

No	Actividad	Cumplimiento		Puntuación
		Sí	No	
1	Contiene los datos del estudiante: Nombre, grado, grupo y turno.			1
2	Orden, limpieza y claridad en el trabajo.			1
3	Realiza la tabla contestando lo que se pide en cada columna.			3
4	Incluye imagen (dibujo o recorte) en cada ejemplo de la primera columna.			1
5	Contesta los incisos a), b) y c)			2
6	Incluye nombre y firma del Padre, Madre o Tutor.			1
7	Entrega en tiempo y forma. Puntuación Total			10



FORMATO DE PLANEACIÓN_MODELO HÍBRIDO

ASIGNATURA: **CONFECCION DEL VESTIDO E INDUSTRIA TEXTIL**

NOMBRE DE LA ESCUELA: ESCUELA SECUNDARIA TECNICA No. 72		NOMBRE DEL DOCENTE: AGUSTINA M. DE JESUS MENDOZA CEL: 2441408155 e-mail: agustinamargaritadejesusmendoz@gmail.com Horario: 10:00-1:00 Lunes a Viernes	
GRADO: 2	GRUPO: A, B, C.	MODALIDAD: HIBRIDO	
INTRODUCCIÓN			Actualmente la relación entre la tecnología y la ciencia es una práctica generalizada, por lo que es conveniente que los alumnos reconozcan que el conocimiento tecnológico está orientado a la satisfacción de necesidades e intereses sociales. Es importante destacar que los conocimientos científicos se resignifican en las creaciones técnicas; además, optimizan el diseño, la función y la operación de productos, medios y sistemas técnicos. También se propicia el reconocimiento de las finalidades y métodos propios del campo de la tecnología, para ser comparados con los de otras disciplinas.
SITUACIÓN PROBLEMÁTICA			¿Qué entienden por cambio técnico?
APRENDIZAJE(S) ESPERADO(S)			<ul style="list-style-type: none">• Describen la forma en que los conocimientos técnicos y los conocimientos de las ciencias se resignifican en el desarrollo de los procesos técnicos.• Utilizan conocimientos técnicos y de las ciencias para proponer alternativas de solución a problemas técnicos, así como mejorar procesos y productos
PERIODO		25 DE OCTUBRE AL 05 DE NOVIEMBRE	

Modalidad/ Momento	Presencial	Distancia	Autónomo
Partir de la realidad	<u>La confección del vestido y la industria textil como práctica social y cultural para la satisfacción de necesidades.</u> <ul style="list-style-type: none">• El uso de prendas de vestir es una práctica típicamente humana y es un rasgo de casi todas las sociedades.	<u>La confección del vestido y la industria textil como práctica social y cultural para la satisfacción de necesidades.</u> <ul style="list-style-type: none">• El uso de prendas de vestir es una práctica típicamente humana y es un rasgo de casi todas las sociedades.	- libreta - lápices de color -goma - lápiz

	<ul style="list-style-type: none"> Las primeras prendas estaban elaboradas con elementos naturales, como piel, pelo, pastos, hojas y huesos y conchas. Cuando las culturas pasaron de ser nómadas al sedentarismo en el periodo neolítico descubrieron las ventajas de las fibras tejidas y surgió la elaboración de textiles, como una de las tecnologías fundamentales de las civilizaciones. El hombre invento diferentes técnicas y máquinas para fabricar telas y poder crear su vestimenta. Antes de la máquina de coser, toda la ropa era individualizada y cosida a mano. Los sastres y costureras hacían diseños especiales para cada uno de los clientes. Después de la aparición de las máquinas de coser surgió el concepto de ropa "listo para usarse" junto con la producción en serie. Los pasos básicos para la manufactura de prendas de vestir son cuatro. <ul style="list-style-type: none"> Recolección y limpieza de la fibra o lana. Hilado Tejido de los hilos. Diseño y hechura de la prenda. 	<ul style="list-style-type: none"> Las primeras prendas estaban elaboradas con elementos naturales, como piel, pelo, pastos, hojas y huesos y conchas. Cuando las culturas pasaron de ser nómadas al sedentarismo en el periodo neolítico descubrieron las ventajas de las fibras tejidas y surgió la elaboración de textiles, como una de las tecnologías fundamentales de las civilizaciones. El hombre invento diferentes técnicas y máquinas para fabricar telas y poder crear su vestimenta. Antes de la máquina de coser, toda la ropa era individualizada y cosida a mano. Los sastres y costureras hacían diseños especiales para cada uno de los clientes. Después de la aparición de las máquinas de coser surgió el concepto de ropa "listo para usarse" junto con la producción en serie. Los pasos básicos para la manufactura de prendas de vestir son cuatro. <ul style="list-style-type: none"> Recolección y limpieza de la fibra o lana. Hilado Tejido de los hilos. Diseño y hechura de la prenda. 	
Análisis y reflexión	<p><u>Relación de la tecnología con las ciencias naturales y sociales: la resignificación y el uso de los conocimientos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Activación de conocimientos. <p>Mencionen tres ejemplos de avances tecnológicos del siglo xx.</p> <p>¿Qué objetos antecedieron a estos avances tecnológicos?</p> <ul style="list-style-type: none"> De manera recíproca, los conocimientos emanados de las ciencias naturales y sociales han contribuido al desarrollo de la tecnología y de las creaciones técnicas, pues todo el conocimiento se encuentra vinculado de una u otra manera. 	<p><u>Relación de la tecnología con las ciencias naturales y sociales: la resignificación y el uso de los conocimientos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Activación de conocimientos. <p>Mencionen tres ejemplos de avances tecnológicos del siglo xx.</p> <p>¿Qué objetos antecedieron a estos avances tecnológicos?</p> <ul style="list-style-type: none"> De manera recíproca, los conocimientos emanados de las ciencias naturales y sociales han contribuido al desarrollo de la tecnología y de las creaciones técnicas, pues todo el conocimiento se encuentra vinculado de una u otra manera. 	<ul style="list-style-type: none"> - libreta - lápices de color -goma - lápiz

	<ul style="list-style-type: none"> • Cada una de las operaciones que ejecuta la computadora recibe el nombre de ciclo. • Todas las acciones que realiza una computadora –escribir un documento en un procesador de palabras o desplegar una imagen en el monitor-son operaciones matemáticas que se miden en ciclo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cada una de las operaciones que ejecuta la computadora recibe el nombre de ciclo. • Todas las acciones que realiza una computadora –escribir un documento en un procesador de palabras o desplegar una imagen en el monitor-son operaciones matemáticas que se miden en ciclo. 																																																	
Resolver en común	<ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué materia aplicas el conocimiento científico? • ¿Lo puedes aplicar a tu vida cotidiana? Explica ○ Investiga en internet la importancia del uso de la tecnología en las ciencias naturales, ¿Qué es la alfabetización científica? ¿Qué es la alfabetización tecnológica? ❖ Entrevista a papá y mamá ¿Qué tipo de celular utiliza? ¿Qué redes sociales ocupa? Elabora un reporte en tu libreta 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿En qué materia aplicas el conocimiento científico? • ¿Lo puedes aplicar a tu vida cotidiana? Explica ○ Investiga en internet la importancia del uso de la tecnología en las ciencias naturales, ¿Qué es la alfabetización científica? ¿Qué es la alfabetización tecnológica? ❖ Entrevista a papá y mamá ¿Qué tipo de celular utiliza? ¿Qué redes sociales ocupa? Elabora un reporte en tu libreta 																																																	
Comunicar y trasferir	Realiza las actividades según se te indiquen dentro del aula	Los trabajos se entregarán el día 05 de Noviembre de 2:00pm a 3:00pm en la escuela																																																	
Auto evaluación del alumno	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Auto evaluación</th> </tr> <tr> <th></th> <th>Puedo mejorar</th> <th>Adecuado</th> <th>Bueno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Empleo de la técnica</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Creatividad</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Persistencia</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Limpieza</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Auto evaluación					Puedo mejorar	Adecuado	Bueno	Empleo de la técnica				Creatividad				Persistencia				Limpieza				<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="4">Auto evaluación</th> </tr> <tr> <th></th> <th>Puedo mejorar</th> <th>Adecuado</th> <th>Bueno</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Empleo de la técnica</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Creatividad</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Persistencia</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Limpieza</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Auto evaluación					Puedo mejorar	Adecuado	Bueno	Empleo de la técnica				Creatividad				Persistencia				Limpieza				
Auto evaluación																																																			
	Puedo mejorar	Adecuado	Bueno																																																
Empleo de la técnica																																																			
Creatividad																																																			
Persistencia																																																			
Limpieza																																																			
Auto evaluación																																																			
	Puedo mejorar	Adecuado	Bueno																																																
Empleo de la técnica																																																			
Creatividad																																																			
Persistencia																																																			
Limpieza																																																			



PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: América Berenise Soto Robelo Cel. 2441019002 e-mail: berenise_soto@hotmail.com Horario: de 10:40 – 14:00 hrs. de lunes a jueves	
Grado: Segundo	Grupo: A, B y C	Asignatura: Informática	
SESIÓN: 4 TEMA: Las técnicas de la informática			
PROPOSITO: Reconocer a la técnica como objeto de estudio de la tecnología			
APRENDIZAJES ESPERADOS: Reconoce la importancia de la técnica como práctica social para la satisfacción de necesidades e intereses			
FECHA: Del 25 de octubre al 05 de noviembre de 2021			
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS
Partir de la realidad	Sabes ¿Cómo almacenan información las computadoras?	Sabes ¿Cómo almacenan información las computadoras?	- Libreta/lapiceros
Análisis y Reflexión	El almacenamiento es el potencial de las computadoras para guardar información y realizar esta tarea mediante dispositivos que son parte del hardware. La unidad básica de información en las computadoras es el BIT que significa digito binario : digito es sinónimo de número y binario que significa "dos"	El almacenamiento es el potencial de las computadoras para guardar información y realizar esta tarea mediante dispositivos que son parte del hardware. La unidad básica de información en las computadoras es el BIT que significa digito binario : digito es sinónimo de número y binario que significa "dos" porque el idioma o lenguaje de las	- Computadora, Celular, Tableta e internet. - Libreta/computadora

	<p>porque el idioma o lenguaje de las computadoras solo utiliza dos dígitos, el 1 y el 0 como base para formar el resto de los elementos.</p>	<p>computadoras solo utiliza dos dígitos, el 1 y el 0 como base para formar el resto de los elementos</p> <p>Observa el siguiente video “Qué es el código binario y para qué sirve”</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=f5Onw5qTOz4</p>	
Resolver en común	<p>Se dará el tema y en plenaria se analizaran las definiciones de código binario.</p> <p>Se analiza y copia la tabla de equivalencias de bytes.</p> <p>Se busca en internet la siguiente página: www.traductorbinario.com y vamos realizando lo siguiente: introduce primero una letra o carácter y observa como lo traduce a binario (8 bits, es decir la unión de ocho ceros y unos) posteriormente escribe una palabra y después escribe una frase observa como es el código de la computadora, escribe tus resultados en tu libreta o carpeta digital.</p>	<p>-Después de observar y analizar el video contesta las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué es el código binario?</p> <p>¿Por qué utiliza un sistema numérico de dos dígitos?</p> <p>¿Qué significa el cero y el uno?</p> <p>-Realiza una investigación de código binario de por lo menos una cuartilla (una hoja), agrega tu conclusión del tema</p> <p>-Busca en internet la siguiente página: www.traductorbinario.com introduce primero una letra o carácter y observa como lo traduce a binario (8 bits, es decir la unión de ocho ceros y unos) posteriormente escribe una palabra y después escribe una frase observa como es el código de la computadora, escribe tus resultados en tu libreta o carpeta digital.</p> <p>- Realiza y presenta tus 3 trabajos en tu libreta o carpeta digital</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Libreta/lapiceros - computadora
Comunicar y transferir	Realizaras tu trabajo en el aula en los horarios y días marcados en tu horario de clases.	Los productos se enviaran a mi whatsapp personal a más tardar el día miércoles 03 de noviembre antes de las 14:00 hrs.	<ul style="list-style-type: none"> - Libreta - Computadora/celular
	Criterios de evaluación	SI	NO

Autoevaluación del alumno	Expresa y entiende la definición código binario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	De forma responsable tacha la opción que conteste el criterio de evaluación.
	Expresa y entiende el sistema numérico binario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Realiza y contesta preguntas relacionadas al video	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Realiza investigación y conclusión del código binario	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Busca en internet la página mencionada, realiza ejercicios y los escribe en su libreta o carpeta digital	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Presenta calidad en su trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	Se entregó en tiempo y forma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 72
C.C.T.: 21DST0083U ZONA 003 ATLIXCO
PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO



Nombre del Docente: Silvia Flores Rosas Horario: de 10:20 a 14:00 horas. de lunes a viernes		Cel.y whatsapp. 2441203612 correo electrónico: silviaflorosas@gmail.com			
Grado: Segundo	Grupo: ABC	Asignatura: Ofimática	Modelo: Híbrido.		
SESIÓN: 7		FECHA: 25 de octubre al 5 noviembre de 2021			
PROPOSITO: Distinguir la técnica como un sistema constituido por un conjunto de acciones para la satisfacción de necesidades					
APRENDIZAJES ESPERADOS: Reconocen la importancia de la técnica como práctica social para la satisfacción de necesidades e intereses					
TEMA: La técnica como sistema, clases de técnicas y sus elementos comunes.					
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.		RECURSOS	
Partir de la realidad	Investigar el origen de los servicios administrativos de la ofimática, así como el uso de la computadora cambió el campo de la ofimática	Mediante buscador, investigar el origen de los servicios administrativos de la ofimática, así como el uso de la computadora cambió el campo de la ofimática		Internet, buscadores	
Análisis y Reflexión	Elaborar un texto en donde se resalte como el uso efectivo de las computadoras es una parte esencial en la ofimática.	En el procesador de textos elaborar un escrito en donde se resalte como el uso de las computadoras es parte esencial de la ofimática		Cuaderno de trabajo, procesador de texto	
Resolver en común	Elabora un cuadro comparativo en donde se especifique como se diseñaban y realizaban los documentos antes del uso masivo de la computadora	Elabora un cuadro comparativo en donde se especifique como se diseñaban y realizaban los documentos antes del uso masivo de la computadora		Cuaderno de trabajo	
Comunicar y transferir	Elabora un resumen sobre los cambios que han sucedido en la actualidad en el área de la ofimática.	En el procesador de textos elabora un resumen sobre los cambios que han sucedido en la actualidad en el área de la ofimática, enviar por PDF		Cuaderno de trabajo, procesador de textos	
Autoevaluación del alumno	Rasgo	Muy bien	Bien	Regular	Deficiente
	Manejo de las Tics				
	Selecciona y analiza información sobre el tema				
	Maneja de forma correcta la información para la elaboración de productos				
	Habilidad para investigar				
	Ejecución de los procedimientos				
	Termina la actividad en tiempo y forma				

SESIÓN: 8	FECHA: 25 de octubre al 5 noviembre de 2021		
PROPOSITO: Identificar las fases, características y finalidades de un proyecto de producción artesanal orientado a la satisfacción de necesidades e intereses			
APRENDIZAJES ESPERADOS: definen los propósitos y describen las fases de un proyecto de producción artesanal			
TEMA: procesos productivos artesanales			
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS
Partir de la realidad	Visitar o investigar una oficina o empresa familiar	Por medio de buscadores visitar de forma virtual o investigar una oficina o empresa familiar	Internet, buscadores
Análisis y Reflexión	Identificar cada una de las fases del proceso de producción y representarlo de forma gráfica	Identificar cada una de las fases del proceso de producción y representarlo de forma gráfica	Cuaderno de trabajo
Resolver en común	Identificar como el ser humano interviene en cada una de las fases del proceso de producción artesanal, las técnicas que emplea, los insumos, los medios técnicos y los productos que obtiene	En la investigación identificar como el ser humano interviene en cada una de las fases del proceso de producción artesanal las técnicas que emplea, los insumos, los medios técnicos y los productos que obtiene	Cuaderno de trabajo
Comunicar y transferir	Representar en forma gráfica, los procesos de producción y la intervención del ser humano	En el procesador de textos representar en forma gráfica, los procesos de producción y la intervención del ser humano	Cuaderno de trabajo,

							procesador de textos
Autoevaluación del alumno	Rasgo	10	9-8	7-6	5		
	Manejo de las Tics						
	Selecciona y analiza información sobre el tema						
	Maneja de forma correcta la información para la elaboración de productos						
	Habilidad para investigar						
	Ejecución de los procedimientos						
	Termina la actividad en tiempo y forma						

Realizó

Vo. Bo.

Profra. Silvia Flores Rosas

Mtro. Oscar L. Guerrero Nochebuena

ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 72
C.C.T.: 21DST0083U ZONA 003 ATLIX



PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: Ana Alonso Castillo Cel.2442340762 e-mail: mail:branduchito.ac@.htmail.com. Horario: de lunes a viernes de 13:40-14:00	
Grado: 2	Grupo: A	Asignatura: Vida Saludable	
SESIÓN: 4 TEMA: bienestar salud y medio ambiente			
PROPÓSITO: desarrollar una actitud crítica sobre el uso y cuidado del agua.			
PRODUCTO INTEGRADOR: cartel.			
APRENDIZAJES ESPERADOS: explicar la importancia que tiene el cuidado y el uso del agua para los seres vivos.			
FECHA: del 25 de octubre al 5 de nov.		FECHA DE ENTREGA: 4 DE nov.	
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS
Partir de la realidad	Por medio de una lluvia de ideas la profesora cuestionara a los alumnos sobre las siguientes preguntas: ¿Qué es el agua? ¿Qué importancia tiene para los seres vivos? ¿Qué pasara si no cuidamos el agua?,¿Cómo puedes participar en su cuidado?	Contesta las siguientes preguntas: ¿Qué es el agua? ¿Qué importancia tiene para los seres vivos? ¿Qué pasara si no cuidamos el agua?,¿Cómo puedes participar en su cuidado?	Libreta Lapiceros cuestionario

Análisis y Reflexión	Anota en tu libreta el siguiente párrafo y contesta. El agua que existe en el planeta es la misma que cayó en la cabeza de los dinosaurios hace más de 65 millones de años ; su cantidad no ha variado a lo largo de la historia de la tierra. Entonces, ¿Por qué se dice en los medios masivos de comunicación que el agua se acaba?	Anota en tu libreta el siguiente párrafo y contesta. El agua que existe en el planeta es la misma que cayó en la cabeza de los dinosaurios hace más de 65 millones de años ; su cantidad no ha variado a lo largo de la historia de la tierra. Entonces, ¿Por qué se dice en los medios masivos de comunicación que el agua se acaba?	Libreta Lapiceros
Resolver en común	Realiza una lista de por lo menos 10 tips para cuidar el agua. Elabora un cartel en tu libreta sobre el cuidado del agua	Realiza una lista de por lo menos 10 tips para cuidar el agua. Elabora un cartel en tu libreta sobre el cuidado del agua	Libreta lapiceros
Comunicar y transferir	<u>Comparte y explica tu cartel al grupo</u>	<u>Comparte y explica la información que representa tu cartel a los miembros de tu familia.</u>	-
Autoevaluación del alumno	Marca con una "x" la opción que consideres que representa tu avance y responde lo que se pide.	<input type="checkbox"/> ¿Qué evaluó? <input type="checkbox"/> ¿Valoró la importancia del agua? <input type="checkbox"/> ¿Reconozco que soy parte del problema y solución en el uso y cuidado del agua? <input type="checkbox"/> Propongo y aplico medidas para cuidar el agua.	Libreta Lista de cotejo





PLAN DE ACOMPAÑAMIENTO

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: FABIÁN SÁNCHEZ CANTÚ Cel: 2441005055 e-mail: lagarto_96@hotmail.com Horario: de 7:00 a 14:00 hrs	
Grado: SEGUNDO	Grupo: A	Asignatura: TUTORIA	
SESIÓN: 7 TEMA: Las emociones			
PROPÓSITO: Que los alumnos aprendan la importancia de respirar y meditar.			
PRODUCTO INTEGRADOR: Sesión de meditación			
APRENDIZAJES ESPERADOS:			
FECHA: 25 al 29 de octubre			
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS
Partir de la realidad	1. Observa el siguiente video relacionado con las emociones. https://youtu.be/Vg5sfCX8B8I	2. Observa el siguiente video relacionado con las emociones. https://youtu.be/Vg5sfCX8B8I	
Análisis y Reflexión	Reflexiona sobre los beneficios de las técnicas psicofisiológicas de autocontrol emocional ◆Ayudan a controlar el estrés ◆Favorecen la oxigenación de la sangre, esto nos permite disminuir los estados de ansiedad, depresión, fatigabilidad e irritabilidad	Reflexiona sobre los beneficios de las técnicas psicofisiológicas de autocontrol emocional ◆Ayudan a controlar el estrés ◆Favorecen la oxigenación de la sangre, esto nos permite disminuir los estados de	

	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Contribuyen a la disminución de la tensión muscular ◆ Mejoran la atención y la concentración ◆ Reducen la tensión sanguínea ◆ Fortalecen las habilidades para la resolución de problemas ◆ Facilitan el acceso a estados de relajación ◆ Ayudan a disminuir el dolor físico ◆ Mejoran la memoria 	<p>ansiedad, depresión, fatigabilidad e irritabilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Contribuyen a la disminución de la tensión muscular ◆ Mejoran la atención y la concentración ◆ Reducen la tensión sanguínea ◆ Fortalecen las habilidades para la resolución de problemas ◆ Facilitan el acceso a estados de relajación ◆ Ayudan a disminuir el dolor físico ◆ Mejoran la memoria 	
Resolver en común	<p>Conoces la respiración diafragmática. Conoce la técnica y aplícalas para la siguiente meditación.</p> <div style="background-color: #e63366; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <h3 style="margin: 0;">Respiración diafragmática</h3> </div> <p>Ponte en una posición cómoda, cierra los ojos y concentra la atención en tu cuerpo y en la respiración.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✿ Inhala profundamente por la nariz y deja que el abdomen se llene de aire y se expanda ligeramente. Exhala lentamente dejando salir todo el aire por la nariz. ✿ Coloca una mano en tu abdomen, justo debajo del ombligo, y la otra mano en la parte superior del pecho. Inhala profundamente por la nariz, siente la frescura del aire cuando entra a tu cuerpo y su calor cuando sale. ✿ Mientras inhalas y exhalas por la nariz, enfócate a llevar tu respiración al abdomen, para que puedas sentir cómo sube y baja más que el pecho. La idea es lograr que la mano que descansa sobre el abdomen se mueva más que la mano que está en el pecho. ✿ Inhala profundamente por la nariz y envía el aire hacia la parte de atrás de la garganta y en dirección hacia tu abdomen, después, permite que éste se desinflé lentamente mientras exhalas por la nariz. ✿ Respira tres veces más, lenta y profundamente, y concéntrate de forma consciente en cómo sube y baja el abdomen. ✿ Continúa respirando profundamente en ciclos completos, al menos durante cinco minutos. <p>Realiza la siguiente meditación con tu grupo.</p>	<p>Realiza la siguiente meditación en tu casa.</p> <p>https://youtu.be/oveUrBskfmE</p>	

	https://youtu.be/oveUrBskfmE		
Comunicar y transferir	Comenta con tus compañeros las dificultades que tuviste y muestra tu trabajo a tu profesor	Comparte tu experiencia con tus familiares y pídeles su opinión.	-
Autoevaluación del alumno	<p>Contesta las siguientes preguntas en tu cuaderno.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué fue lo que más te gustó del tema? 2. ¿Por qué crees que es respirar correctamente? 3. ¿Qué es lo más difícil de aprender del tema? <p>Marca el nivel de aprendizaje que lograste en este tema</p>		

NOMBRE DE LA ESCUELA: SECUNDARIA TÉCNICA NO. 72		Nombre del Docente: FABIÁN SÁNCHEZ CANTÚ Cel: 2441005055 e-mail: lagarto_96@hotmail.com Horario presencial:	
Grado: SEGUNDO	Grupo: A	Asignatura: TUTORIA	
SESIÓN: 8 TEMA: Las emociones			
PROPÓSITO: Que los alumnos comprendan la importancia del mindfulnes			
PRODUCTO INTEGRADOR:			
APRENDIZAJES ESPERADOS:			
FECHA: Del 3 al 5 de noviembre			
MOMENTO	ACTIVIDAD PRESENCIAL.	ACTIVIDAD A DISTANCIA.	RECURSOS
Partir de la realidad	<p>1. ¿Alguna vez te has sentido distraído de lo que te rodea o has perdido control de lo que te rodea?</p> <p>2. Escucha el audio del siguiente video https://youtu.be/I3- sj64pEQ</p>		
Análisis y Reflexión	<p>Realiza lectura del siguiente texto:</p> <p>La teoría del mindfulness postula que las personas vivimos en piloto automático, desconectadas de los pensamientos, sensaciones corporales, emociones y conductas que se presentan aquí y ahora, y es por esto que vivimos huyendo del estrés y del dolor emocional que nos ocasionan las situaciones adversas de la vida.</p> <p>Esto solo eleva los niveles de estrés, ansiedad, preocupación, temor y pensamientos intrusivos. La práctica de mindfulness tiene dos dimensiones: la autorregulación de la atención, que involucra el sostener la atención en la respiración, que representa un anclaje en el momento presente, y la reducción de juicios de valor, para lo que se requiere una actitud de aceptación de las vivencias aquí y ahora.</p> <p>Supone focalizar la atención en lo que estamos haciendo o sintiendo para poder ser conscientes de lo que sucede en nuestro organismo y conducta. O, simplemente, dedicar algunos minutos diarios a percibir nuestro organismo, sin ninguna expectativa, solo para darnos cuenta de lo que nos está pasando, más allá de las cosas que tengamos que hacer o nuestros planes, y escuchar al cuerpo para ser plenamente conscientes. Para ello, hay que sacar a la mente del piloto automático y empezar a ser conscientes de lo que hacemos mientras lo hacemos.</p>		

	<p>Las y los profesionales que practican y utilizan mindfulness en sus intervenciones, proponen entrenar a las personas para que admitan todos y cada uno de sus pensamientos y emociones, sean cuales sean, sin juzgarlos. Para esto, se enseñan diversas técnicas que están diseñadas para sacar a la mente de sus elaboraciones y preocupaciones y traerla al aquí y al ahora.</p>		
Resolver en común	<p>Realiza la lectura de los beneficios de llevar en la práctica el mindfulness.</p> <div style="background-color: #fce4ec; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">Beneficios del Mindfulness</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Ayuda a reducir los síntomas de la ansiedad y la depresión ◆ Ayuda a tener relaciones interpersonales más satisfactorias ◆ Mejora la memoria, la atención y la velocidad para procesar información ◆ Mejora la habilidad para adaptarse a situaciones estresantes ◆ Mejora la habilidad para manejar emociones ◆ Reduce la rumiación (el sobre pensar una y otra vez sobre una situación o problema) ◆ Mayor aceptación de las imperfecciones propias y sentimientos de vulnerabilidad ◆ Mejora en la relación personal consigo-mismo/a <p>Fuente: Elaboración propia con información de TherapistAid (2017) & Moscoso & Lengacher (2015).</p> </div> <p>Platica en clase o en tu casa, sobre los beneficios de realizar mindfulness en tu vida diaria y sobre los aspectos que podrías cambiar si lo realizaras</p> <p>Observa el siguiente video para terminar la sesión. https://youtu.be/g6OY_jTsQXg</p>		
Comunicar y transferir	<p>Platica en clase sobre cómo te sentiste hoy y da tu opinión sobre el tema</p>	<p>Platica con tus tutores sobre el tema, pídeles su opinión.</p>	-