

De lo Humano y lo Comunitario

3.º grado
Actividad de retroalimentación ·
30 minutos

Tema común: Cuidar mi cuerpo, utilizar responsablemente la tecnología y organizar mis actividades

Propósito: Reforzar aprendizajes relacionados con el cuidado del cuerpo, el uso de herramientas y máquinas, y la organización personal durante las actividades cotidianas.

Nombre del alumno: _____ **Grupo:** _____ **Fecha:** _____

ANTES DE EMPEZAR (LEE ESTO PRIMERO)

Lo que necesitas	Cuaderno de Educación Física , cuaderno de Tecnología , cuaderno de Tutoría , lápiz y colores.
Lo que NO necesitas	Internet, videos, libros ni ayuda de un adulto.
Dónde trabajar	Todo se registra en el cuaderno de cada asignatura: • Educación Física → cuaderno de Educación Física • Tecnología → cuaderno de Tecnología • Tutoría → cuaderno de Tutoría

CÓMO TRABAJAR PASO A PASO

1. En una hoja nueva de **cada cuaderno** escribe: "Actividad a distancia por contingencia", tu nombre, grupo y fecha.
2. Resuelve las partes en orden. **Toda la actividad dura 30 minutos:** respeta el tiempo de cada parte.
3. **Registra cada actividad en el cuaderno de la asignatura correspondiente.** Escribe el título, las indicaciones, preguntas y respuestas.
4. Lee con atención la información antes de responder. No necesitas buscar información adicional.
5. Al finalizar, revisa que las tres partes estén completas y realiza la autoevaluación.

IMPORTANTE: REGISTRA TODO EN EL CUADERNO DE CADA ASIGNATURA

No necesitas imprimir esta hoja. **Educación Física, Tecnología y Tutoría tienen su propio apartado y deben quedar registrados en el cuaderno correspondiente.** No escribas únicamente las respuestas: registra también la pregunta o indicación y después responde.

Se registra en: CUADERNO DE
EDUCACIÓN FÍSICA

Lee antes de comenzar: El sistema óseo está formado por los huesos y da soporte al cuerpo. Los músculos permiten realizar movimientos. Al hacer ejercicio, ambos sistemas trabajan juntos.

ANTES DE REALIZAR LOS EJERCICIOS

Realiza los movimientos en un espacio seguro y despejado. Si algún ejercicio te causa dolor, detente.

- **Lagartijas:** realiza 2 series de 5 repeticiones. Si es difícil, apoya las rodillas.
- **Sentadilla contra la pared (silla imaginaria):** mantén la posición durante 30 segundos.
- **Salto de longitud:** realiza 3 saltos procurando caer con equilibrio.

Contesta:

1. ¿Qué parte del cuerpo utilizaste principalmente para realizar los ejercicios?

Respuesta: _____

2. ¿Qué relación existe entre los huesos y los músculos al movernos?

Respuesta: _____

3. ¿Cómo te sentiste después de realizar el circuito?

Respuesta: _____

Se registra en: CUADERNO DE
TECNOLOGÍA

Lee antes de responder: Una máquina es un objeto o dispositivo que facilita una tarea y puede ayudarnos a realizarla con menos esfuerzo, en menos tiempo o con mayor precisión. Una herramienta es un objeto que utilizamos para realizar una tarea específica, por ejemplo, cortar, ajustar, medir o reparar.

RECUERDA

Observa mentalmente los objetos que tienes en casa. **No necesitas buscar información en Internet.**

Objeto	¿Es máquina o herramienta?	¿Cómo facilita una tarea?
1. _____	_____	_____
2. _____	_____	_____
3. _____	_____	_____
4. _____	_____	_____
5. _____	_____	_____

Ejemplo: Licuadora → máquina → ayuda a preparar alimentos en menos tiempo.

Se registra en: CUADERNO DE
TUTORÍA

Lee antes de responder: Cuando no podemos asistir a la escuela, es importante mantener una rutina sencilla. Organizar el tiempo, cuidar nuestro cuerpo y cumplir con pequeñas responsabilidades ayuda a continuar aprendiendo.

SITUACIÓN

Hoy no hubo clases presenciales por una contingencia. Tienes 30 minutos para realizar esta actividad. Decides trabajar primero, hacer una pausa breve y después continuar con tus actividades del día.

1. ¿Qué puedes hacer para organizar mejor tus 30 minutos de trabajo?

Respuesta: _____

2. Escribe una acción que te ayude a cuidar tu cuerpo durante el día.

Respuesta: _____

3. ¿Qué responsabilidad escolar puedes cumplir aunque estés trabajando desde casa?

Respuesta: _____

MI COMPROMISO: Hoy me comprometo a: _____

CIERRE Y AUTOEVALUACIÓN

Marca con ✓ la opción que corresponda:

Al realizar la actividad...	Sí	A veces	No
Registré cada actividad en el cuaderno de la asignatura correspondiente.	☐	☐	☐
Comprendí las instrucciones y pude realizar la actividad sin ayuda.	☐	☐	☐
Relacioné las tres disciplinas con el tema común.	☐	☐	☐
Reflexioné sobre mis hábitos y mi bienestar.	☐	☐	☐

CÓMO ENTREGAR TU TRABAJO

1. Revisa que cada apartado esté registrado en el **cuaderno de la asignatura correspondiente**: Educación Física, Tecnología y Tutoría.
2. Verifica que cada cuaderno tenga tu nombre, grupo y fecha y que las preguntas estén acompañadas de sus respuestas.
3. Conserva tus cuadernos y entrégalos a tus maestros(as) al regresar a clases, de acuerdo con las indicaciones de la escuela.
4. No es necesario enviar fotografías ni archivos, salvo que la escuela o el docente indique otra forma de entrega.

Tiempo estimado total: 30 minutos. Esta actividad conserva las actividades originales de 3.º grado y únicamente se adapta al formato de trabajo en cuaderno.