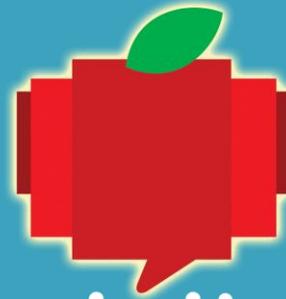


3er Grado

Bloque II

Ejercicios Complementarios



Lainitas
Un espacio entre maestros



LOS FOLLETOS

- Lee y analiza las características del siguiente folleto.

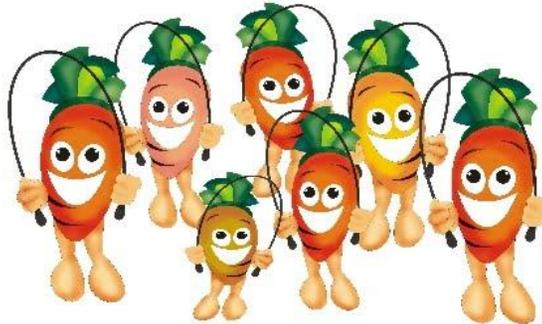
Beneficios de la actividad física.

- **Previene** cardiopatías, diabetes y cáncer
- **Disminuye** el colesterol LDL (malo).
- **Aumenta** el colesterol HDL (bueno).
- **Quema calorías**, ayudándole a perder su peso o a mantenerse en su peso ideal
- Aumenta la **vitalidad**, incrementa la resistencia a la fatiga
- **Mejora la Imagen** que usted tiene de sí mismo
- Ayuda a **combatir la ansiedad**, la depresión y el estrés.
- Mejora la **tonicidad de los músculos**.
- Mejora el sueño y **ayuda a relajarse**.
- Proporciona un camino fácil para compartir una **actividad con amigos o familiares**.
- Es una oportunidad para hacer **nuevos amigos**.



No siempre "más"...
es sinónimo de "mejor"

...No lleva
mucho tiempo!!



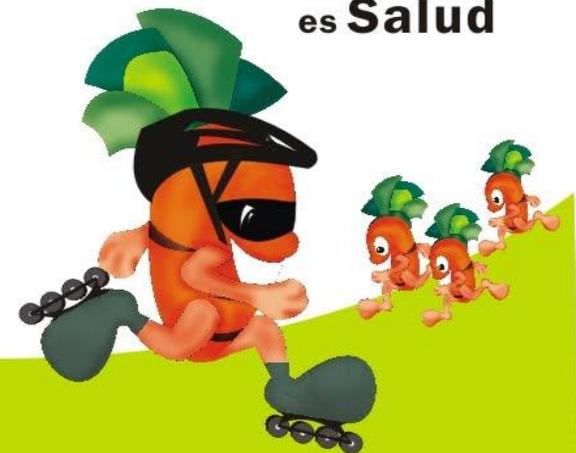
No necesitas aparatos
No necesitas una pista especial
No necesitas un Gimnasio.
Solo Ganas de Sentirte Bien
Vos Podés
Hacerlo.

Para Mayor información, dirigirse a:
E-mail: dirgestionaps@lapampa.gov.ar
Tel: (02954) 411173
Fax: (02954) 411169



Para Vivir
con **Salud,**
Movete
30 minutos
diarios

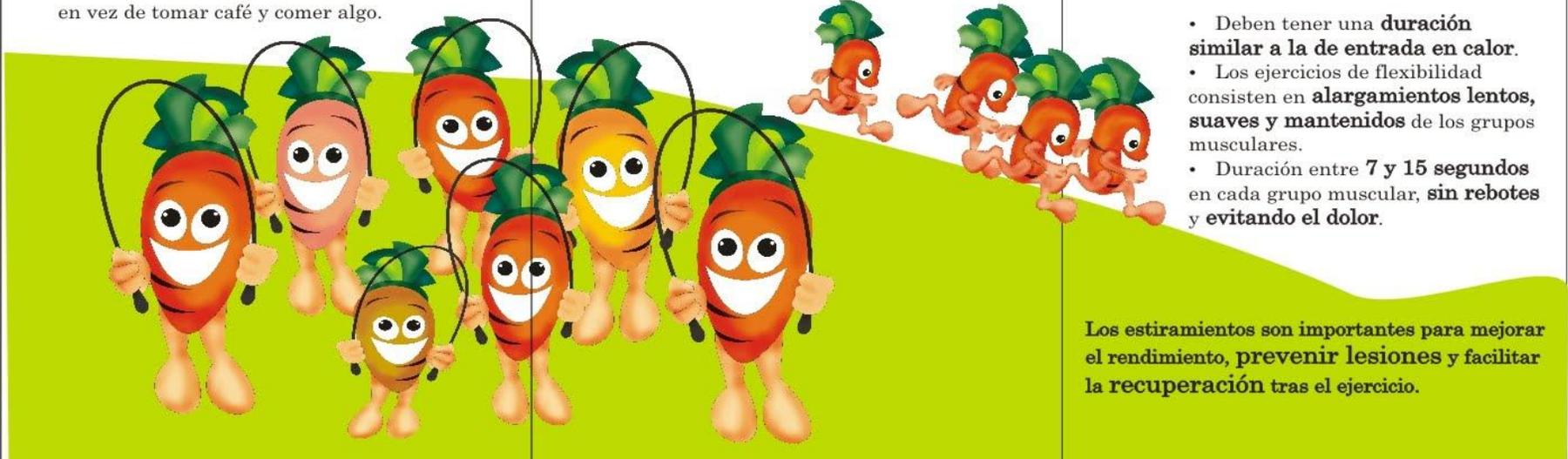
La Actividad Física
es **Salud**



LOS FOLLETOS

➤ Lee y analiza las características del siguiente folleto.

<h3>Actividades que podemos realizar.</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Camine 30 minutos diarios (varíe la intensidad según su condición física) • Tomar clases de ejercicios aeróbicos (Nadar, Patín, Trotar, Bailar, etc.). • Andar en bicicleta al aire libre o usar una bicicleta fija • Realice actividades como Yoga, Pilates, etc. • Juegue con los niños. • Saque a pasear a su mascota. • Levántese para cambiar el canal de televisión en vez de usar el control remoto. • Trabaje en el jardín. • Lave el coche. • Estacione el coche en lugares más alejados y camine. • Use las escaleras en vez del ascensor. • Estírese o camine durante los descansos en vez de tomar café y comer algo. 	<h3>Precauciones para el ejercicio físico.</h3> <p>Tener en cuenta:</p> <p>Entrar en calor previamente a la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elongar y relajar una vez finalizada la actividad. • Utilizar ropa y calzado cómodo. • Ritmo de progresión adecuado. • Tipos de ejercicios y su impacto articular • Beber agua antes, durante y después de la actividad física. • Comer saludablemente. 	<h3>Entrada en Calor</h3> <p>Es el conjunto de actividades o ejercicios, que se realizan previos a toda actividad física, con un tiempo no menor a 10 minutos.</p> <p>Por qué la debemos hacer?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Previene lesiones. • Aumenta de la temperatura corporal y muscular. <h3>Vuelta a la calma</h3> <p>Son trabajos de flexibilidad que se realizan tras la sesión principal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Deben tener una duración similar a la de entrada en calor. • Los ejercicios de flexibilidad consisten en alargamientos lentos, suaves y mantenidos de los grupos musculares. • Duración entre 7 y 15 segundos en cada grupo muscular, sin rebotes y evitando el dolor. <p>Los estiramientos son importantes para mejorar el rendimiento, prevenir lesiones y facilitar la recuperación tras el ejercicio.</p>
---	---	---



LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS FOLLETOS

- En parejas, después de analizar folletos llevados al salón de clases. Elaboren una lista de sus características.

CARACTERÍSTICAS DE LOS FOLLETOS	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

A BUSCAR

- En equipos determinen qué tema les gustaría investigar para elaborar un folleto. Exploren materiales para localizar información, anoten e investiguen en el diccionario todas las palabras o conceptos en que tengan dudas.

Lined writing area with 20 horizontal blue lines and a vertical red margin line on the left. Each line begins with a small circular icon containing a globe.



EL ORDEN ALFABÉTICO

➤ Ordena alfabéticamente las siguientes palabras.

 ❖ flema, fiebre, obstructivo, ingerir, infección, hacinamiento.



 ❖ elongar, articular, flexibilidad, corporal, vitalidad.



 ❖ sarampión, vacunar, contagiosa, síntomas, secreciones.



 ❖ folletos, subtítulos, títulos, diagramas, ilustraciones.



 ❖ bacterias, alimentación, jabón, agua, desinfectar, comer.



 ❖ peligro, juegos, seguridad, cuidado, zonas, riesgo.



 ❖ reciclar, contaminación, reducir, basura, limpieza, utilizar.



CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS POEMAS

Los poemas se escriben en verso. Cada **verso** es un conjunto de palabras que tienen cierto ritmo y rima. A un conjunto de dos o más versos (que pueden no tener rima) se le llama **estrofa** y cada una está delimitada por un punto y aparte.

- Lee los siguientes poemas de Rubén Darío. Identifica en ellos los versos y estrofas. Marquen las palabras que riman.

Que el amor no admite cuerdas reflexiones

Señora, Amor es violento,
y cuando nos transfigura
nos enciende el pensamiento
la locura.

No pidas paz a mis brazos
que a los tuyos tienen presos:
son de guerra mis abrazos
y son de incendio mis besos;
y sería vano intento
el tornar mi mente obscura
si me enciende el pensamiento
la locura.

Clara está la mente mía
de llamas de amor, señora,
como la tienda del día
o el palacio de la aurora.
Y el perfume de tu ungüento
te persigue mi ventura,
y me enciende el pensamiento
la locura.

Mi gozo tu paladar
rico panal conceptúa,
como en el santo Cantar:
Mel et lac sub lingua tua.
La delicia de tu aliento
en tan fino vaso apura,
y me enciende el pensamiento
la locura.

Amo más

Amar, amar, amar, amar siempre, con todo
el ser y con la tierra y con el cielo,
con lo claro del sol y lo oscuro del lodo:
amar por toda ciencia y amar por todo anhelo.

Y cuando la montaña de la vida
nos sea dura y larga y alta y llena de abismos,
amar la inmensidad que es de amor encendida
iy arder en la fusión de nuestros pechos mismos

Mía

Mía: así te llamas.
¿Qué más armonía?
Mía: luz del día;
mía: rosas, llamas.

¡Qué aroma derramas
en el alma mía
si sé que me amas!
¡Oh Mía! ¡Oh Mía!

Tu sexo fundiste
con mi sexo fuerte,
fundiendo dos bronces.

Yo triste, tú triste...
¿No has de ser entonces
mía hasta la muerte?

SIGNIFICADO LITERAL Y LITERARIO

Los poemas son textos literarios. En los poemas, las palabras adquieren un **significado literario** también conocido como *sentido figurado*; con él, por medio de la imaginación y la creatividad, las palabras comunican y despiertan algunas sensaciones y sentimientos en quienes las leen. En el sentido literario se pueden dar diferentes significados a las cosas mediante juegos con palabras o con los sonidos.

En otros tipos de texto, como en los informativos, las palabras se utilizan para decir algo de manera sencilla, clara, precisa y directa para no dar lugar a interpretaciones diferentes, en esos textos se utiliza el **significado literal**.

- En la siguiente tabla escribe frases con sentido literario que hayas encontrado en los poemas llevados a clases y después escríbelas en sentido literal.

SENTIDO LITERARIO O FIGURADO	SENTIDO LITERAL

OTROS RECURSOS LITERARIOS

Los poetas comparan unas cosas con otras, tomando en cuenta sus semejanzas. A estas comparaciones se les llama **símiles**. Para hacer las comparaciones o símiles, se utilizan las palabras *como, cual, igual, parece*.

Ejemplo:

¡Oh, soledad sonora! Mi corazón sereno
se abre, como un tesoro, al soplo de tu brisa.
(Juan Ramón Jiménez)

En otros casos, los poetas utilizan las **onomatopeyas**. Éstas imitan los sonidos naturales que emiten algunos animales, objetos o acciones.

Ejemplo:

Al tan tan de los tambores marcha el valiente soldado,
a quien la fortuna le ha dado una llamada a su puerta
y con paciencia infinita ha esperado respuesta,
rogando al cielo no sea sólo un toc toc en su mente
o un desvarío producto de un severo golpe en su frente.

Otro recurso, se utiliza incluyendo en los versos letras cuyo sonido repetido simula el del objeto al que se refieren. A este recurso se le llama **aliteración**. En el siguiente poema, el poeta utiliza el sonido de la "S" constantemente para imitar el zumbido de las abejas.

En el **s**ilencio **s**ólo **s**e **s**escuchaba
un **s**usurro de abejas **s** que **s**onaba,
(Garcilaso de la Vega, siglo XVI)

DESCRIBIR EN SENTIDO LITERARIO

- Describe con sentido literario las siguientes imágenes utilizando cualquiera de los recursos vistos en este proyecto.



INVESTIGA Y LOCALIZA DATOS PERSONALES

- Revisa en tu acta de nacimiento o en otros documentos, información que te pueda servir para escribir un texto sobre tu nacimiento.

Tu nombre completo:

La fecha de tu nacimiento:

Localidad en la que naciste:

Lugar donde te registraron:

La fecha en la que te llevaron a registrar:

El nombre completo de tu mamá y de tu papá:

El nombre completo de tus abuelos paternos:

El nombre completo de tus abuelos maternos:

La edad de tu papá y de tu mamá al momento en que te registraron:

INVESTIGA Y LOCALIZA LOS DATOS PERSONALES

A qué edad empezaste a caminar:

El nombre del preescolar donde estudiaste:

El nombre de la escuela primaria:

¿Qué otros datos interesantes te gustaría incluir en el texto?

LA HISTORIA DE TU NACIMIENTO

➤ Utiliza el siguiente espacio para escribir un texto sobre tu nacimiento.



A writing area consisting of 20 horizontal blue lines. A vertical red line is positioned on the left side, creating a margin. Each horizontal line begins with a small circular icon of a globe, which is part of the notebook's design.

¿CUÁL DESCOMPOSICIÓN ES MAYOR?

Al comparar cantidades se pueden utilizar símbolos que permiten definir qué número es menor, igual o mayor que otro.

> Mayor que

< Menor que

= Igual a

➤ Coloca los signos de **>**, **<** o **=**, según corresponda.

$125 \square 251$

$903 \square 43$

$109 \square 19$

$84 \square 38$

$77 \square 77$

$324 \square 342$

$46+34 \square 52+15$

$124+214 \square 230+28$

$205+25 \square 115+115$

$6+9+8 \square 8+9+6$

$187+243 \square 615$

$754 \square 86+600$

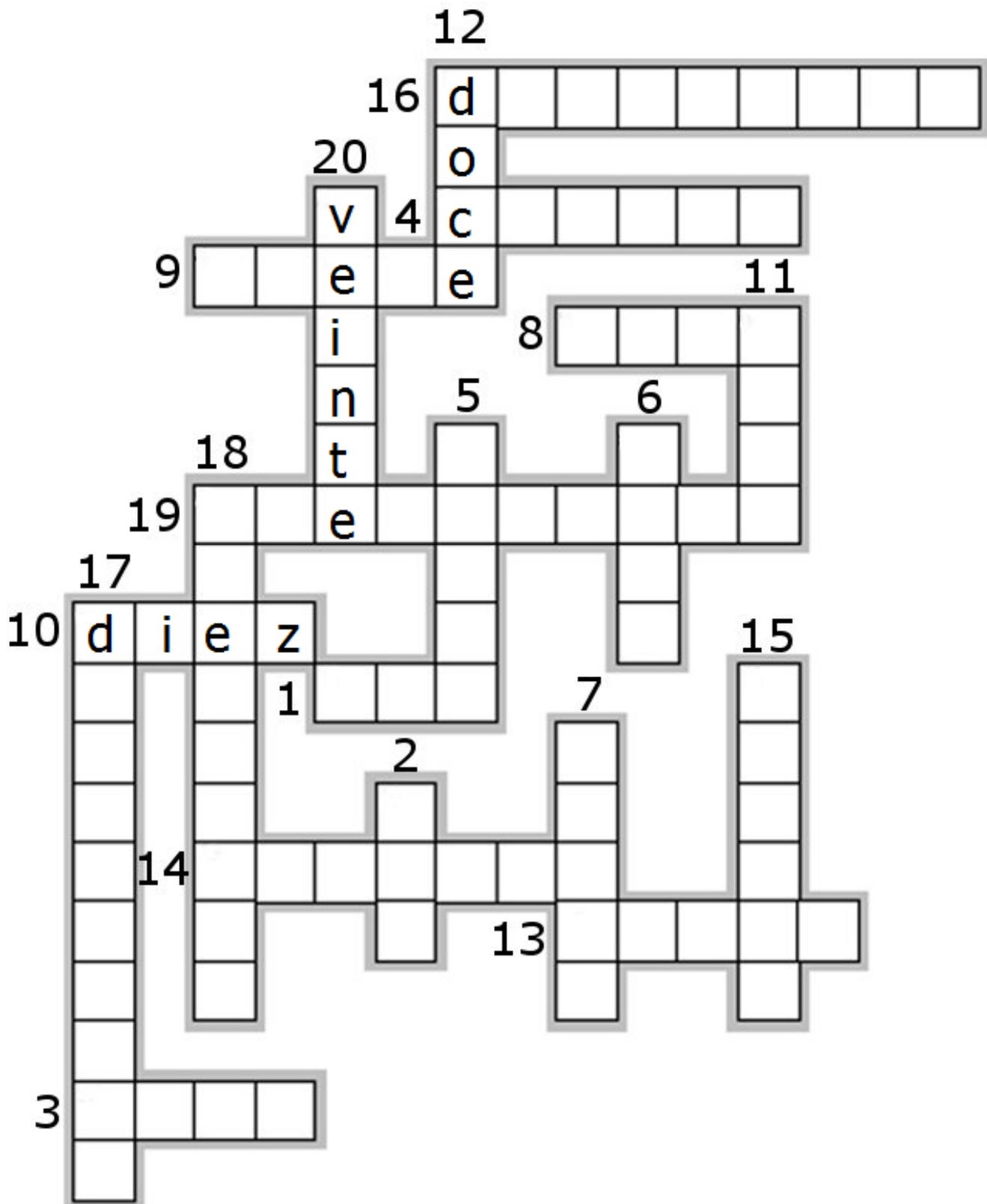
$4 \times 2 \times 3 \square 9 \times 2 \times 1$

$6 \times 6 \times 2 \square 5 \times 8 \times 2$

$9 \times 6 \square 4 \times 9$

$12 \times 6 \square 8 \times 9$

ESCRIBE COMO SE LEEN



ESCRIBE COMO SE LEEN

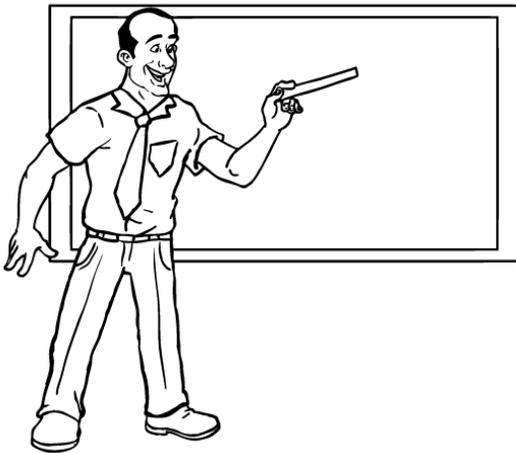
➤ Completa la tabla.

Número	Descomposición aditiva	Nombre del número
454	$400 + 50 + 4$	Cuatro cientos cincuenta y cuatro.
273		
	$300 + 8$	
	$600 + 60 + 6$	
		Cuatro mil veintidós.
		Siete mil doscientos setenta y ocho.
1030		

MULTIPLICA POR 10, 20, 30...

- Observa como resolvió un alumno el siguiente problema.

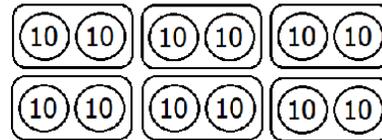
El maestro preguntó: Si compró 6 pelotas a 20 pesos cada una. ¿Cuánto debo pagar?



Tendríamos que multiplicar 6×20 .

Como el 20 se forma por 2 veces el 10.

Entonces sería así



Osea, 6 veces el 20.

$$6 \times 20 = 120$$



- Calcula el resultado.

$$4 \times 30 =$$

$$5 \times 50 =$$

$$8 \times 20 =$$

$$7 \times 40 =$$

$$6 \times 10 =$$

$$15 \times 20 =$$

$$12 \times 10 =$$

$$13 \times 20 =$$

$$8 \times 60 =$$

$$9 \times 30 =$$

$$6 \times 50 =$$

$$2 \times 70 =$$

$$2 \times 100 =$$

$$3 \times 200 =$$

$$4 \times 300 =$$

$$9 \times 100 =$$

$$6 \times 500 =$$

$$7 \times 200 =$$

SEGUIMOS MULTIPLICANDO

➤ Completa las siguientes tablas.

Cantidad	Trompos	Brinca soga	Dados	Juego de té	Pelotitas de goma	Antifaz
1	\$15					
2	\$30		\$4			\$48
3	\$45	\$36			\$27	
4	\$60			\$88		
5	\$75					
6	\$90					
10	\$150					
12	\$180					

Cantidad	Borradores	Sacapuntas	Lápices	Cuentos	Plumas	Bicolor
1	\$3		\$20	\$30	\$4	
3	\$9	\$18				\$15
6	\$18		\$60			
8	\$24			\$240		
10	\$30					
12	\$36					
14	\$42					
16	\$48					

MUPLICACIONES HASTA CENTENAS

➤ Observa como un niño de tercer grado realiza la multiplicación de 538×3 .

Paso 1

	C	D ₂	U
	5	3	8
X			3
			4

① Multiplique las unidades. ($3 \times 8 = 24$)
Escriba **4** en la unidad y lleve **2** a la **decena**.



Paso 2

	C ₁	D ₂	U
	5	3	8
X			3
		1	4

② Multiplique las decenas. ($3 \times 3 = 9$)
Sume **9** y **2** ($9 + 2 = 11$).
Escriba **1** en la **decena** y lleve **1** a la **centena**.

Paso 3

	C ₁	D ₂	U
	5	3	8
X			3
1	6	1	4

③ Multiplique las centenas. ($3 \times 5 = 15$)
Sume **15** y **1** ($15 + 1 = 16$).
Escriba **6** en la centena y lleve **1** a la **unidad de mil**.

➤ Realiza las siguientes multiplicaciones.

$$245 \times 3 =$$

$$419 \times 4 =$$

$$932 \times 7 =$$

$$347 \times 4 =$$

$$792 \times 8 =$$

$$316 \times 2 =$$

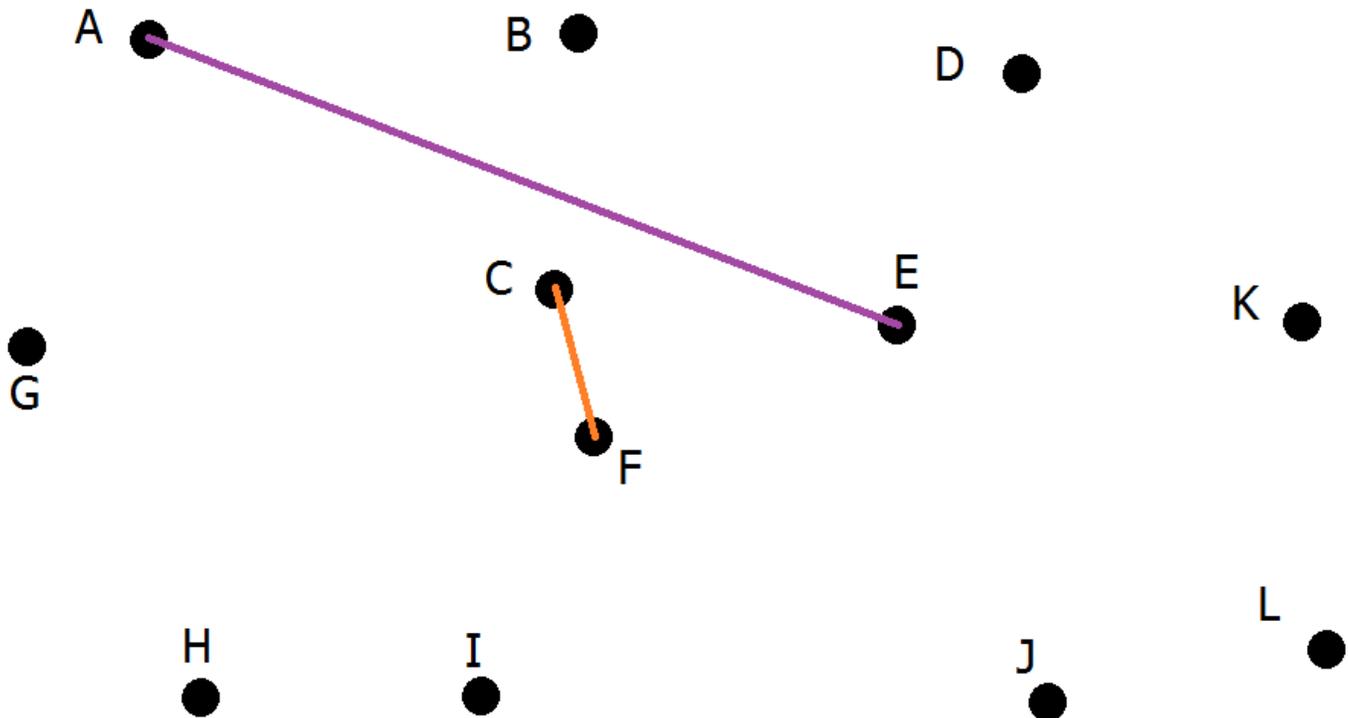
ROMPECABEZAS MULTIPLICATIVO

➤ Resuelve las multiplicaciones y pega las piezas del rompecabezas en el lugar que le corresponde.

142×3	254×2	733×4	200×5	426	130	125	5484
42×8	68×7	26×5	4×9	0	1912	48	222
5×7	36×6	914×6	14×14	380	280	81	1000
25×5	9×0	6×8	3×3	508	36	9	100
239×8	74×3	38×10	23×6	72	476	196	138
9×9	12×6	10×10	70×4	336	2932	216	35

MIDIENDO Y COMPARANDO DISTANCIAS

- Con tu regla, mide aproximadamente la distancia entre un punto y otro. Después marca con diferentes colores las distancias que midas.

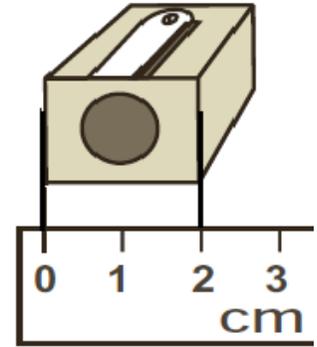
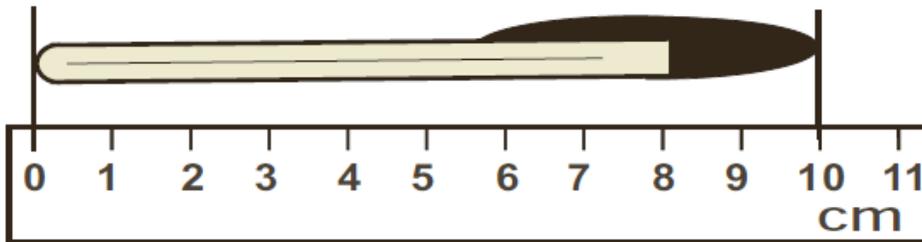


- 1.- Distancia entre el punto A y el punto E: _____ centímetros.
- 2.- Distancia entre el punto C y el punto F: _____ centímetros.
- 3.- Distancia entre el punto G y el punto L: _____ centímetros.
- 4.- Distancia entre el punto D y el punto H: _____ centímetros.
- 5.- Distancia entre el punto B y el punto E: _____ centímetros.
- 6.- Distancia entre el punto J y el punto L: _____ centímetros.
- 7.- Distancia entre el punto A y el punto L: _____ centímetros.
- 8.- Distancia entre el punto I y el punto H: _____ centímetros.

LA LONGITUD

La **longitud** es la medida de la distancia que hay de un punto a otro.

Por ejemplo:

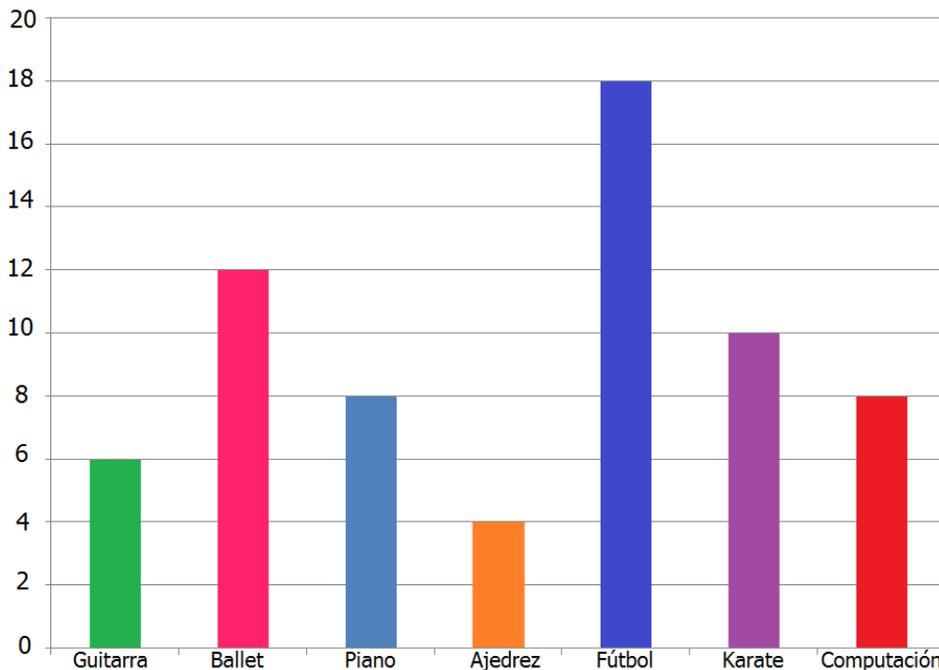


- Busquen en su casa o escuela, objetos que tengan las siguientes medidas. Escribanlos en la siguiente tabla.

MEDIDAS	OBJETOS
Entre 10 y 12 centímetros.	
Entre 5 y 7 centímetros.	
Entre 15 y 18 centímetros.	
Entre 2 y 4 centímetros.	
Entre 20 y 25 centímetros.	
10 centímetros	
4 centímetros	
12 centímetros	
Más de 25 centímetros.	

GRÁFICAS DE BARRAS

- A los niños de la escuela se les preguntó ¿A qué talleres asisten o qué actividades realizan fuera de la escuela? La gráfica muestra la información obtenida.
- Completa la tabla.



Actividades	Número de alumnos que las realizan
Guitarra	
Ballet	
Piano	
Ajedrez	
Fútbol	
Karate	
Computación	

- Contesta.

1.- Cuántos alumnos están aprendiendo a tocar piano? _____

2.- ¿Cuántos van a clases de computación? _____

3.- ¿A qué actividad asisten más alumnos? _____

4.- ¿Cuántos alumnos asisten al taller de guitarra? _____

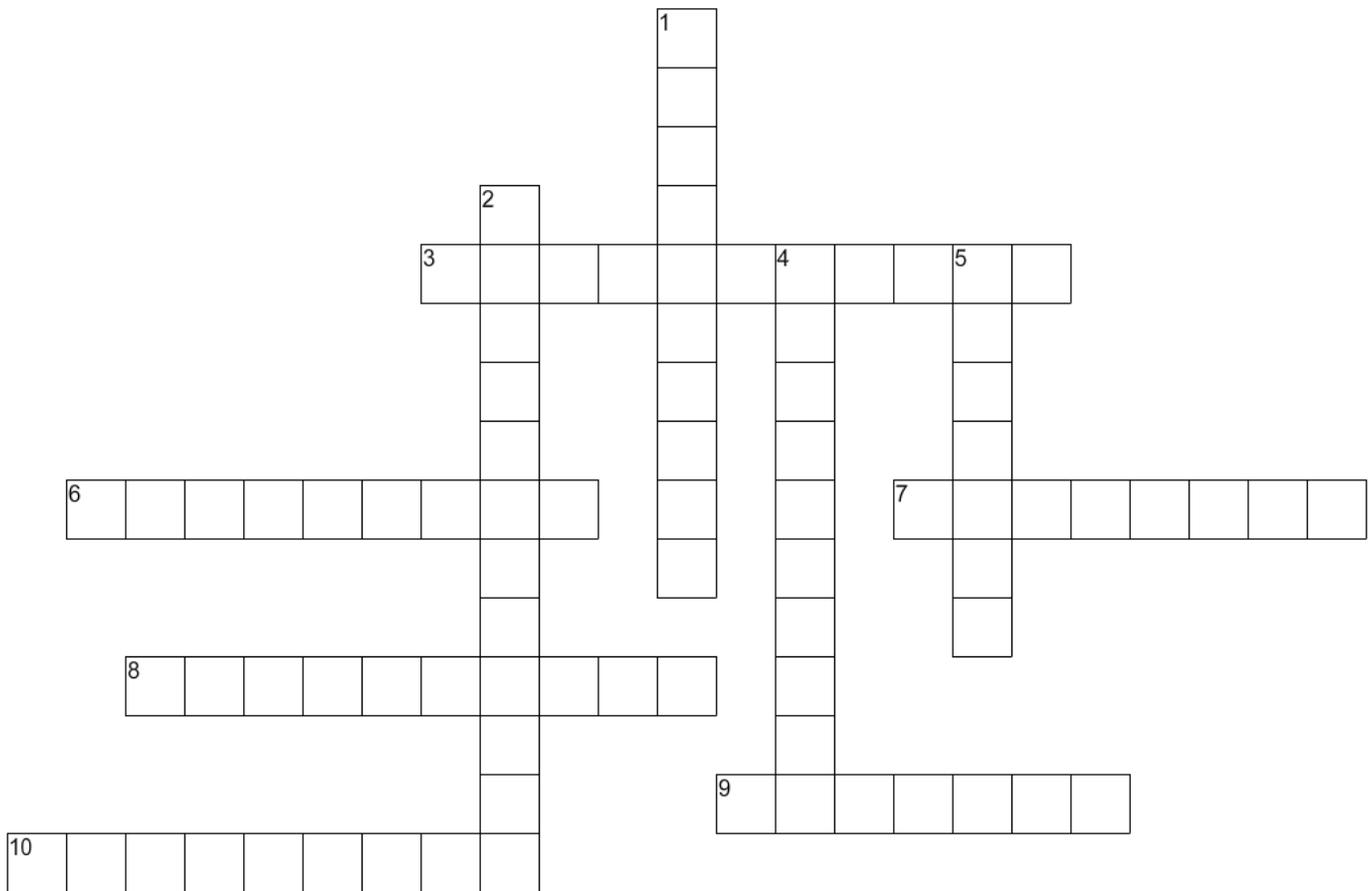
5.- ¿Cuántos alumnos tienen que entrar a computación para tener la misma cantidad que en fútbol? _____

6.- Los alumnos que asisten a piano y guitarra, formaran un grupo para tocar una canción en la escuela. ¿Cuántos alumnos participarán? _____

7.- Según la información de la gráfica. ¿Cuántos alumnos asisten a talleres o realizan otra actividad fuera de la escuela? _____

INTERACCIONES DE LOS SERES VIVOS

➤ Resuelve el crucigrama.



HORIZONTALES

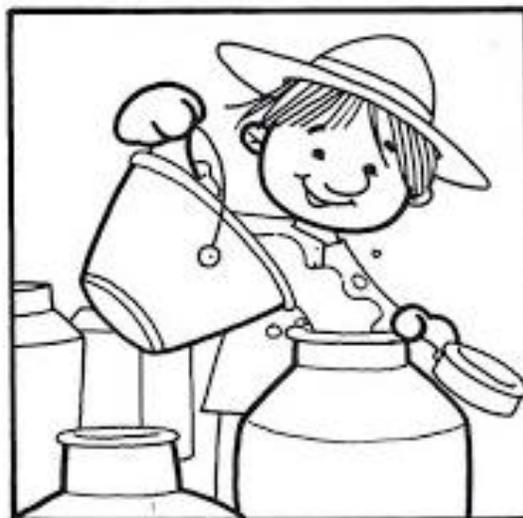
- 3.-** Los seres vivos obtenemos el oxígeno a través de la...
- 6.-** Se alimentan tanto de plantas como de animales.
- 7.-** Animales acuáticos que respiran de manera similar a los seres humanos.
- 8.-** Se alimentan de la carne de otros seres vivos.
- 9.-** Las plantas respiran a través de los _____ que se encuentran en la cara inferior de sus hojas.
- 10.-** Los peces absorben el oxígeno disuelto en el agua cuando ésta pasa a través de sus...

VERTICALES

- 1.-** Se alimentan de plantas (frutos, hojas, raíces, etc.)
- 2.-** Se les llama así a los seres vivos que se alimentan de otros seres vivos.
- 4.-** Se les llama así a los seres vivos que elaboran su propio alimento.
- 5.-** Las plantas obtienen del aire el dióxido de carbono que utilizan para elaborar su alimento, desechando el _____

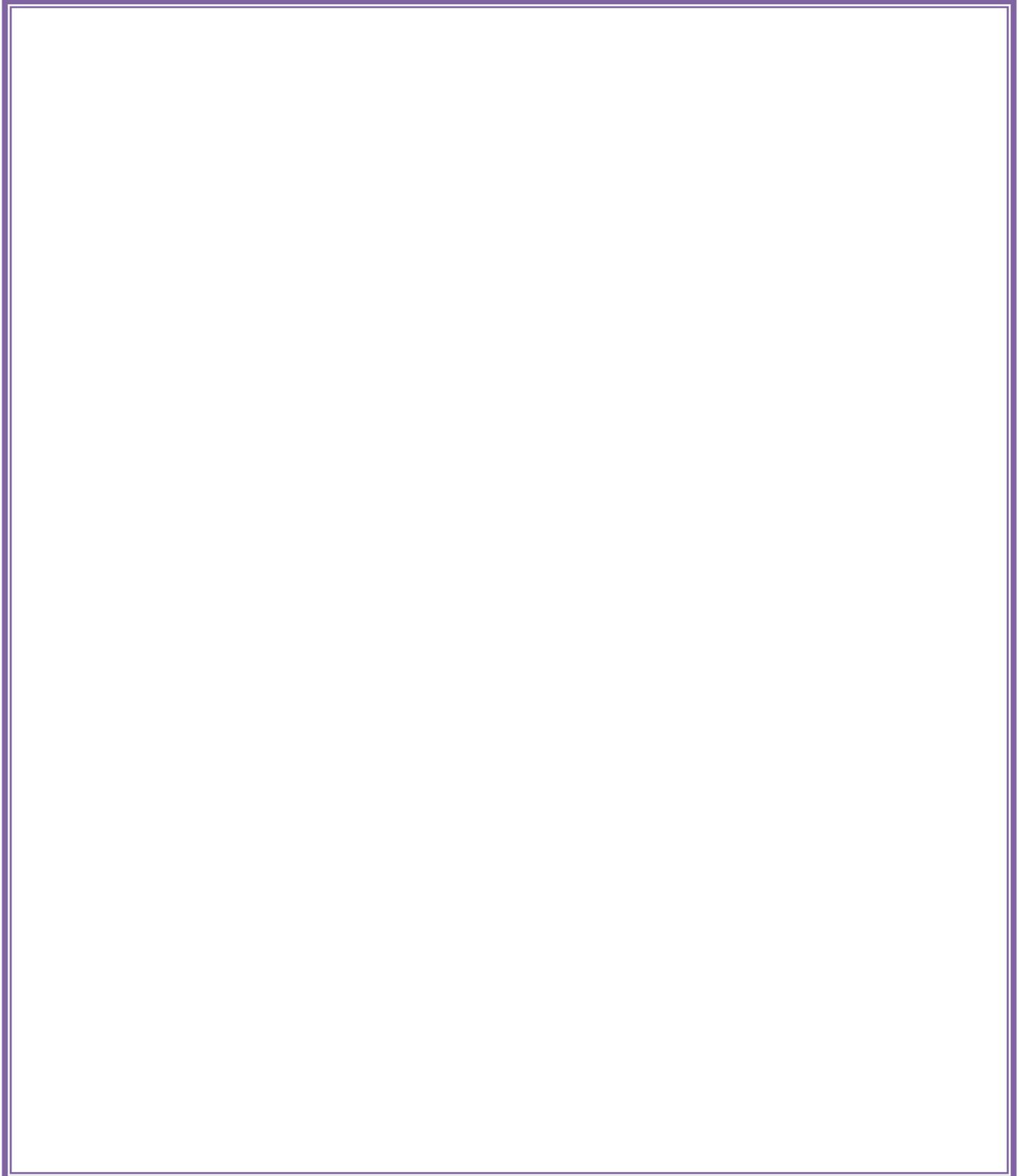
LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES BÁSICAS

- Observa cuál es el proceso de elaboración de la leche que te tomas.



LA SATISFACCIÓN DE LAS NECESIDADES BÁSICAS

- En el siguiente recuadro dibuja o explica cuál es el proceso de elaboración de los muebles de madera que tienes en casa.



EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE

Los desechos que generamos diariamente contaminan el ambiente. La mayor parte de nuestros desechos se pueden aprovechar si los separamos en **orgánicos** e **inorgánicos**. Por ejemplo:



Tu puedes ayudar a conservar nuestro ambiente si adquieres una práctica llamada "estrategia de las tres erres": **reducir, reusar y reciclar**.

REDUCIR significa disminuir el consumo de productos y servicios. Por ejemplo: apagar la luz cuando no la necesites.



REUSAR significa volver a utilizar. Antes de desechar algún producto considera que si está en buen estado se puede usar otra vez. Ejemplo: Los envases de algún producto se pueden utilizar como recipientes.

RECICLAR. Algunos desechos pueden ser procesados para hacer nuevos productos. Por ejemplo, el vidrio es un material completamente reciclable, ya que se puede fundir muchas veces y hacer una gran cantidad de objetos sin que pierda sus propiedades. Tu puedes ayudar separando materiales como el vidrio, metales, papel y cartón, envases de agua y refresco, etc.



CÓMO CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE

- Junto con un compañero hagan una lista de acciones que pueden realizar para cuidar el medio ambiente.

1.- Cerrar la llave del agua cuando no se necesite.

2- Utilizar las hojas de mi libreta por ambos lados.

