

Cuadernillo de actividades

Material gratuito

Semana 4 y 5

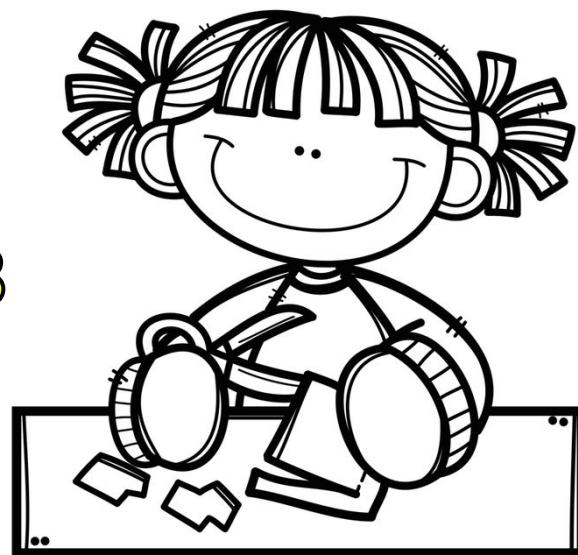
Del 22 de septiembre
al 3 de octubre.

10

Fase 3



Prof. Diaz



Ciclo escolar: 2025-2026



Alumno:

Docente:

Escuela:

Anexo 1

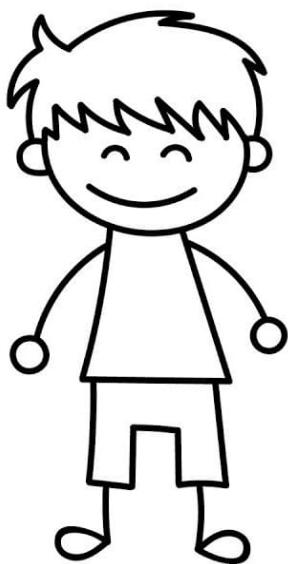
¡Empieza igual que mi nombre!

Escribe palabras que empiecen igual que tu nombre.

¡Este es mi nombre!



Estas palabras empiezan igual que mi nombre:



Anexo 2

¡Significado de mi nombre!

Escribe la información que se indica referente a tu nombre.

Me llamo:

Significa:



Me gusta porque:

Me lo puse:

Anexo 3

“El cuento”

Observa el video y resuelve la actividad:

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

¡Búscalos así en YouTube!



Profe Tlazola Día de la paz

Recorta las piezas, arma el rompecabezas y pégalo en tu cuaderno. Por último, colorea y escribe por qué es importante celebrar el Día de la Paz.



Anexo 4

“Comida chatarra”

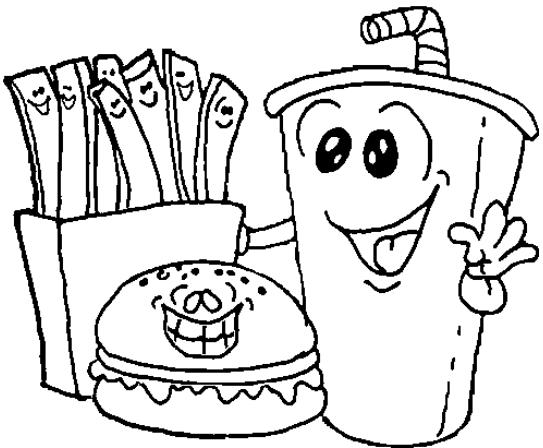
Observa el video y resuelve la actividad:

<https://www.youtube.com/watch?v=KHWFjhV6OUo>

¡Búscalo así en YouTube!



Profe Diaz Comida chatarra



La comida _____ es un término utilizado para nombrar a los alimentos o productos _____ que son ultraprocesados, es decir, que se preparan con sustancias _____ o extraídas de los alimentos.

Su ingesta hace que el cerebro libere una sustancia llamada:



_____ cotidianamente comida rica en calorías y grasas genera una _____ similar al que causan las sustancias _____.

Anexo 5

¡Aplico la encuesta!

Usa el siguiente formato para aplicar la encuesta de la actividad 1 de la página 115 y 116 de tu libro de texto.

¿Conoce qué son los alimentos chatarra?

Sí	No
----	----

¿Consumes alguno de los alimentos que se muestran en esta página?

Sí	No
----	----

¿Cuál de esos alimentos consumes con mayor frecuencia?

Bebidas azucaradas	Pizza	Dulces	Sabritas	Pasteles	Galletas
--------------------	-------	--------	----------	----------	----------

¿Por qué razón consumes este tipo de alimentos?

a) Es más rico.	b) Me quita el hambre.	c) Es más rápido de comer.	d) Es más barato.
-----------------	------------------------	----------------------------	-------------------

¿Qué cantidad de alimentos saludables consumes en comparación con los alimentos chatarra?

a) Consumo más alimentos chatarra que alimentos saludables.	b) Consumo la misma cantidad de alimentos chatarra que de alimentos saludables.	c) Consumo menos alimentos chatarra que alimentos saludables.	d) Sólo consumo alimentos saludables.	e) Sólo consumo alimentos chatarra.
---	---	---	---------------------------------------	-------------------------------------

Anexo 6

“Plato del bien comer”

Observa el video y resuelve la actividad:

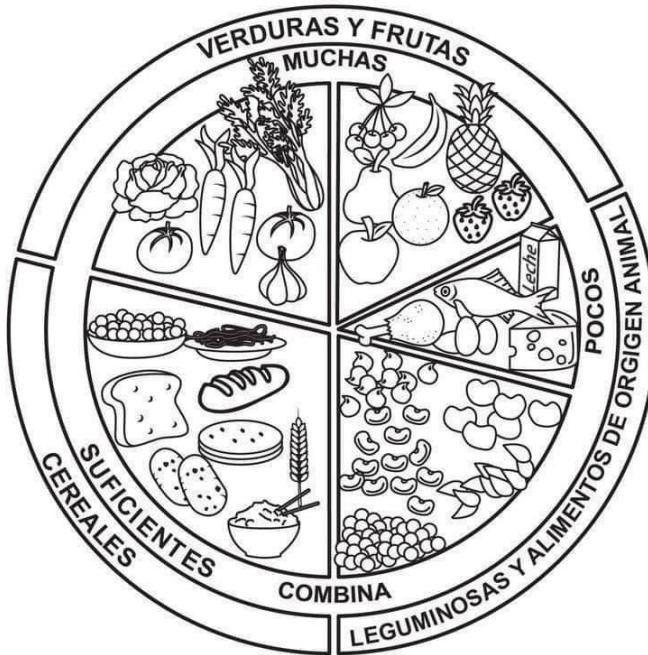
<https://www.youtube.com/watch?v=TatYl2vigo>

¡Búscalo así en YouTube!

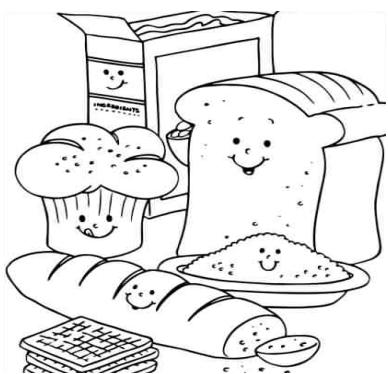


Profe Diaz Plato del bien comer

El plato del bien comer es una guía de _____ que forma parte de la (NOM), para la _____ y educación para la salud en _____ alimentaria, la cual establece criterios para la orientación _____ en México.



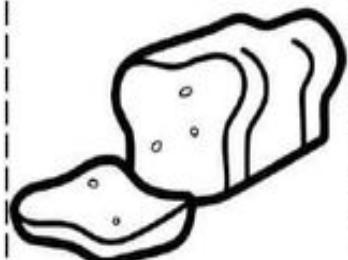
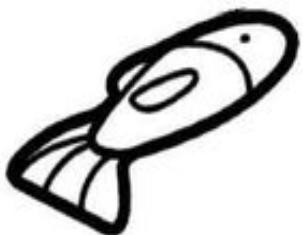
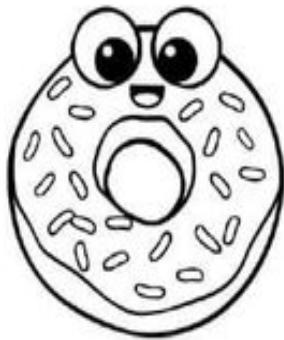
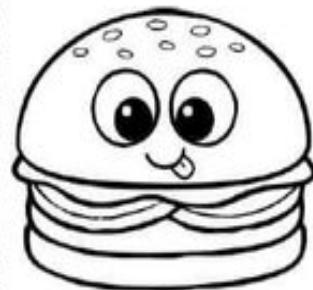
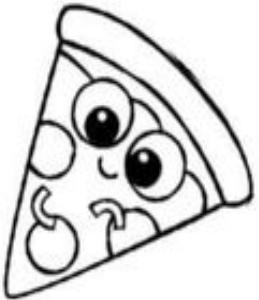
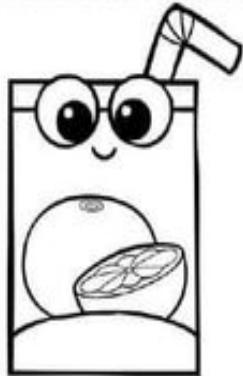
Escribe el nombre de cada grupo de alimentos y completa la información:



Anexo 7

¿Chatarra o saludable?

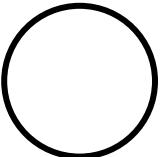
Colorea de verde los alimentos nutritivos y de amarillo los alimentos chatarras.



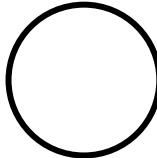
Anexo 8

¿Verdadero o falso?

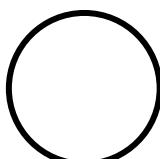
Escribe dentro del círculo “V” si es verdadero o “F” si es falsa la información que se dice.



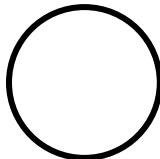
Los alimentos chatarra
son más nutritivos que
los alimentos
saludables.



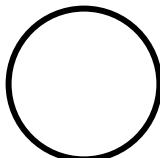
Los alimentos
saludables nutren y
fortalecen nuestro
cuerpo.



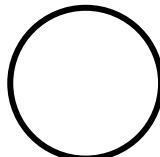
Comer frutas y
verdura perjudica
tu salud.



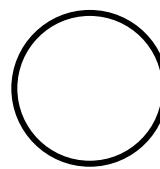
Beber agua
simple potable es
mejor que
consumir bebidas
azucaradas.



Comer frutas y
verduras, hacer
ejercicio y beber agua
simple es una manera
de cuidar nuestra salud.



Las bebidas
azucaradas son
menos dañinas
que el agua
potable.

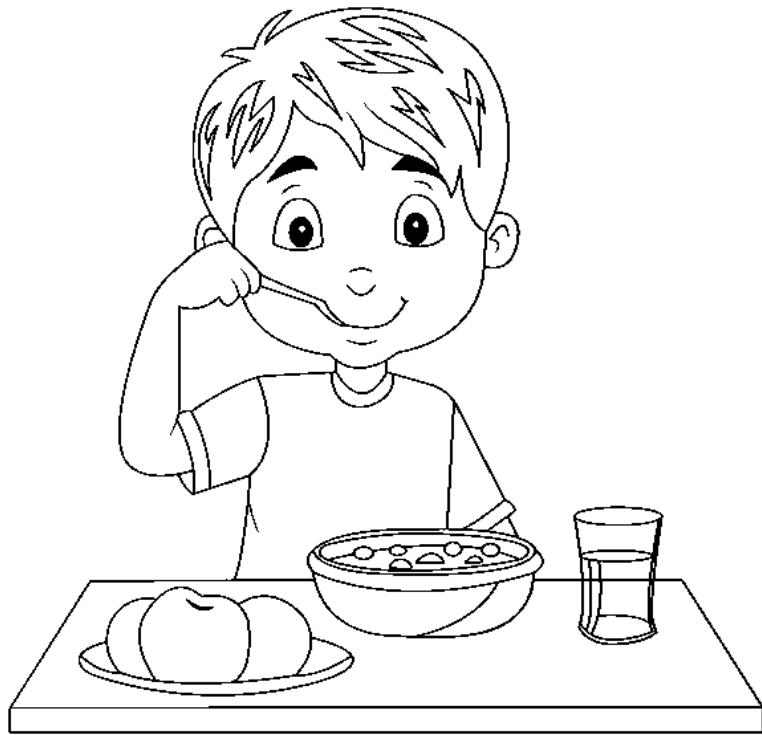


Para crecer sano
y fuerte debemos
comer alimentos
chatarra y evitar
las frutas y
verduras.

Anexo 9

¿Por qué debemos comer sano?

Escribe 5 cosas por la que debemos consumir alimentos saludables. Primero puedes platicar con tus compañeros y después copiar del cuaderno de todas las ideas que escriba tu profesor.



Anexo 10

“El reglamento”

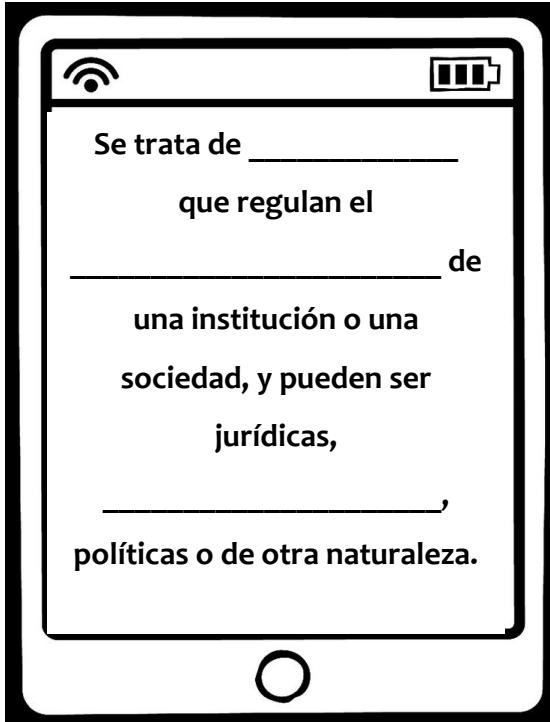
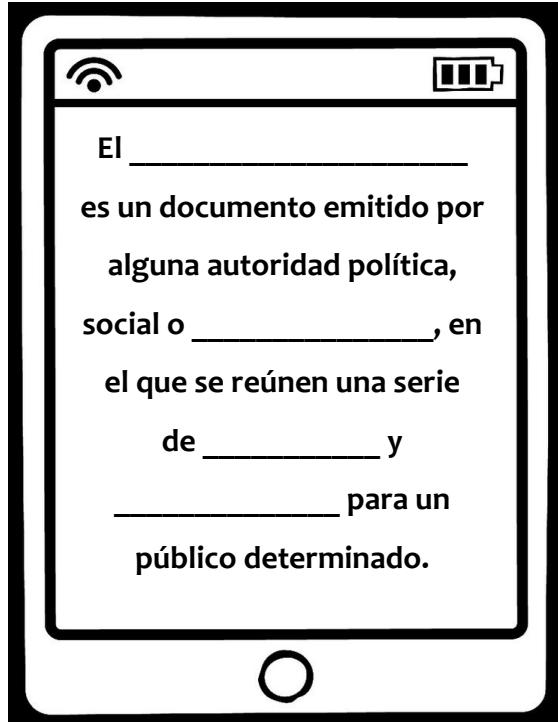
Observa el video y resuelve la actividad:

<https://www.youtube.com/watch?v=RJ-cwNR1UGA&t=3s>

¡Búscalo así en YouTube!



Profe Diaz El reglamento



Permiten respetar los
_____ de
todas las personas.

Importancia:

Contribuyen al

funcionamiento y

de la comunidad
educativa.

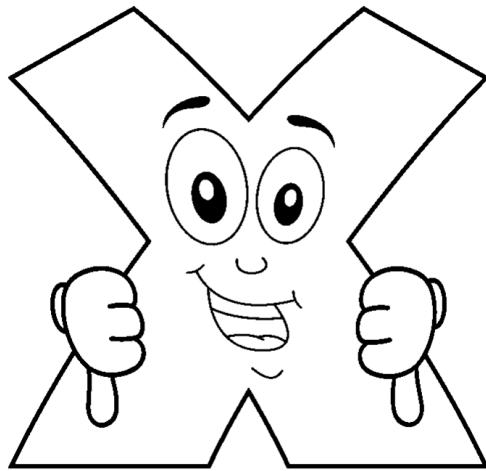
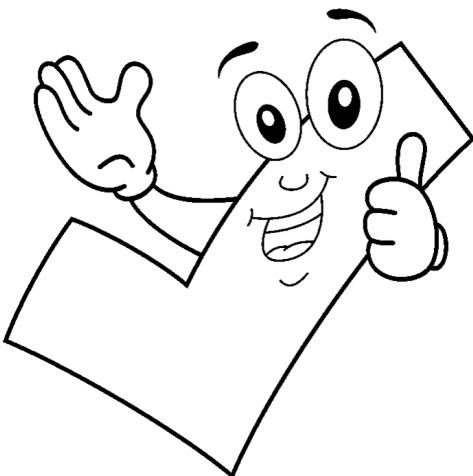
Promueven un entorno
_____ y de
sana convivencia.



Anexo 11

¿Cuáles deben formar parte?

Lean en voz alta las siguientes reglas y colorea aquellas que consideras deben formar parte de tu reglamento de aula.



Ayudar a mamá y papá a realizar el aseo.

Acomodar el material y mobiliario ocupado.

Depositar la basura en su lugar.

Solicitar permiso para ir al sanitario.

Salir corriendo, gritando y empujando.

Apoyar a mis compañeros cuando lo necesiten.

Saludar al entrar y despedirse al salir del aula.

Interrumpir cuando quiera participar.

Anexo 12

“Toma de acuerdos”

Observa el video y resuelve la actividad:

<https://www.youtube.com/watch?v=25LdFdrw31g>

¡Búscalos así en YouTube!



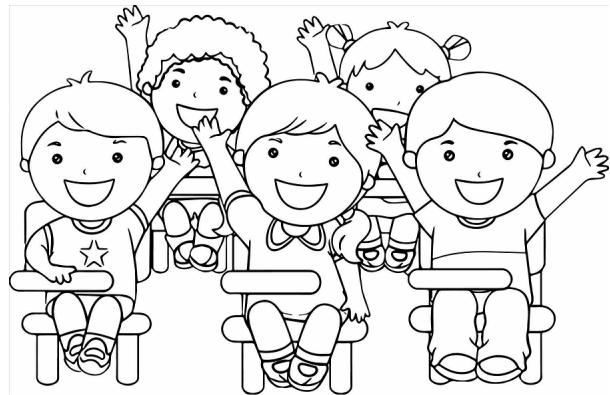
Profe Diaz Toma de acuerdos

Los acuerdos sirven para crear un ambiente

_____ y _____ entre los

integrantes de un grupo de personas.

También para _____ las relaciones
positivas.



Escribe los 8 pasos que se requieren para tomar acuerdos.



Anexo 13

“Las reglas y acuerdos de convivencia”

Observa el video y resuelve la actividad:

<https://www.youtube.com/watch?v=iPF5iDJYJAg>

¡Búscalos así en YouTube!



Profe Tlazola Reglas y acuerdos de convivencia

La convivencia es el hecho de _____ y convivir con las personas. Es una condición que nos permite _____ con las demás personas a través de una _____ permanente fundamentada en el afecto, el respeto y tolerancia.

Las reglas son _____ que se imponen por medio de la toma de _____ y que se adoptan para dirigir la _____ o la correcta realización de una _____ por parte de una persona en el desarrollo de ciertas actividades.

Escribe 2 reglas (de las que se mencionan en el video) que se deben seguir en casa espacio:

Escuela



Casa



Lugar público



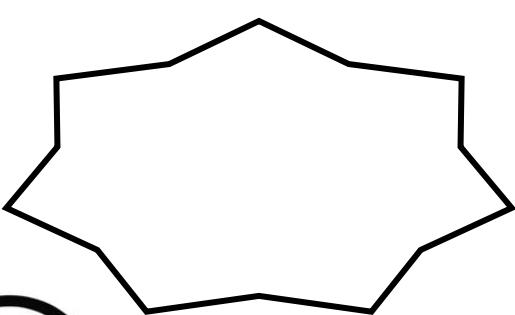
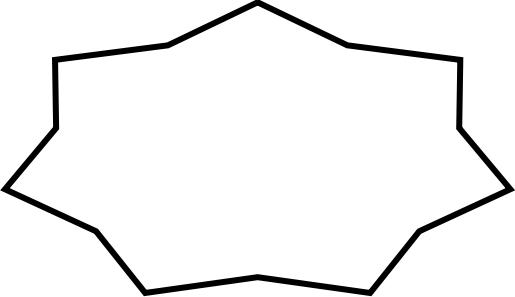
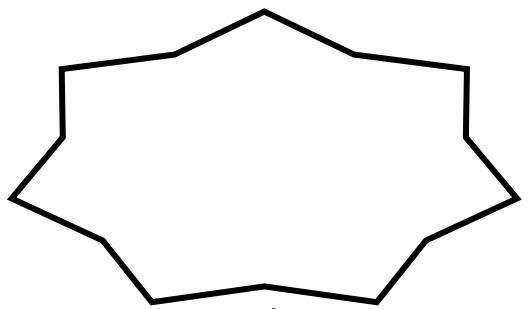
Futbol



Anexo 14

Reglas de casa y escuela

Escribe algunas de las reglas que tienen en casa y en la escuela.



Anexo 15

Mis cualidades

Colorea las cualidades que consideras que tienes. Usa color verde para las positivas y amarillo para las negativas.

Honesto

Creativo

Impuntual

Amoroso

Amigable

Envidioso

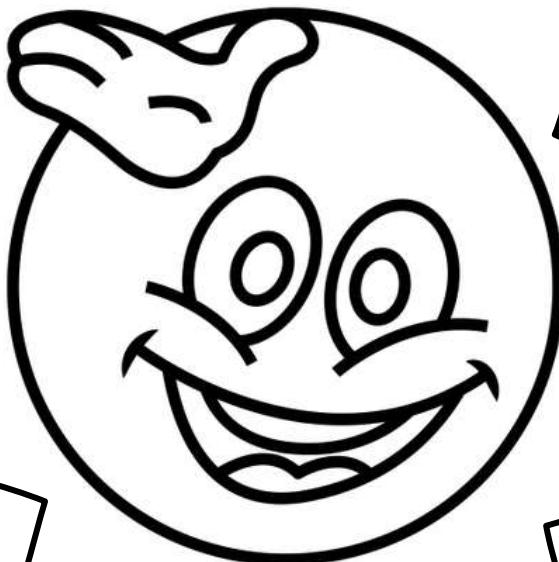
Compartido

Inteligente

Empático

Mentiroso

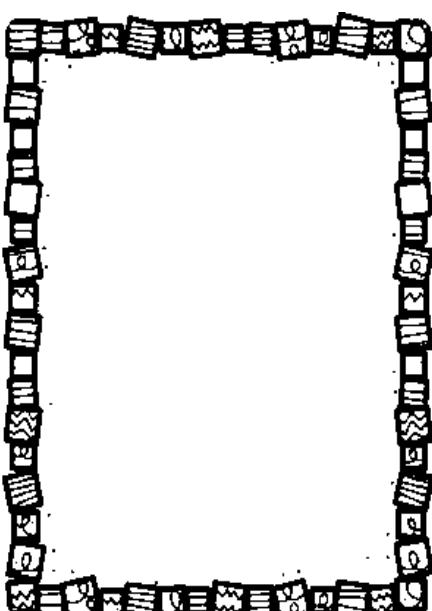
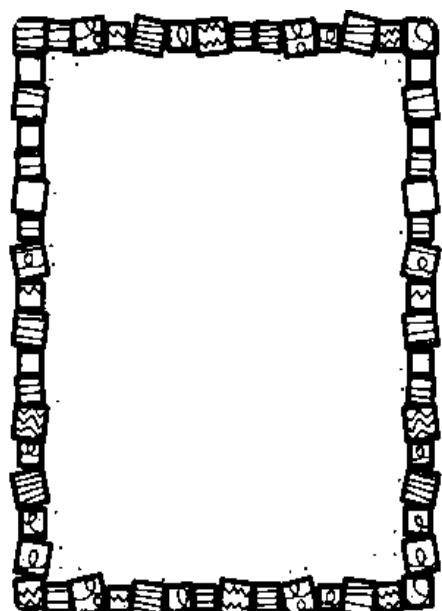
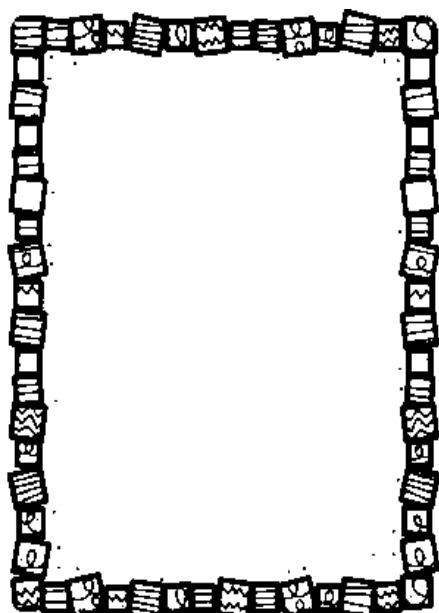
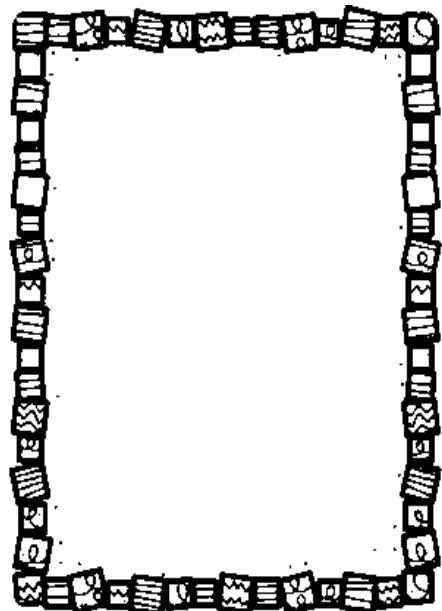
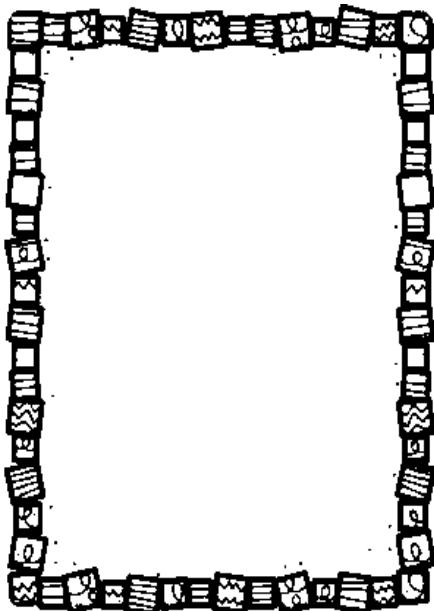
Productivo



Anexo 16

¡Así es mi familia!

Dibuja a cada integrante de tu familia, escribe sus nombre y menciona 4 de sus cualidades.



Anexo 17

“Los valores”

Observa el video y resuelve la actividad:

<https://www.youtube.com/watch?v=n2F-09McYkE>

¡Búscalo así en YouTube!



Profe Tlazola Los valores

Los _____
son aquellas ideas y

que guían la manera
de _____,
sentir y actuar de
una _____.



Con los valores se
favorecen
_____ y
acciones
_____.

Ayudan a

situaciones difíciles y
a resolver
_____.

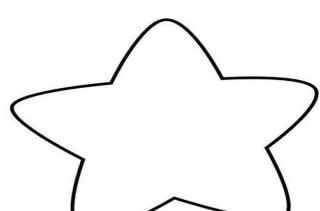
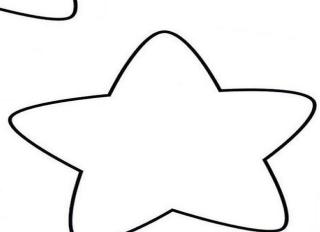
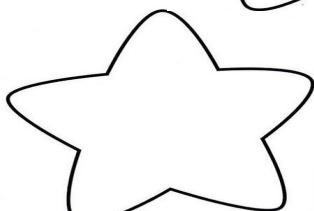
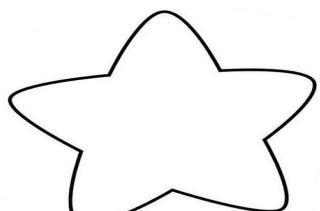
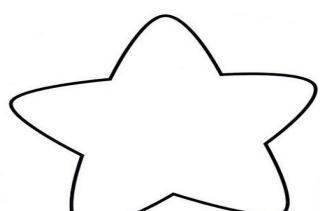
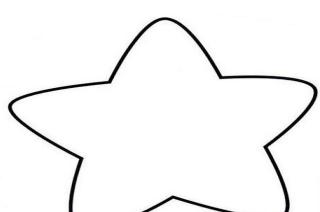
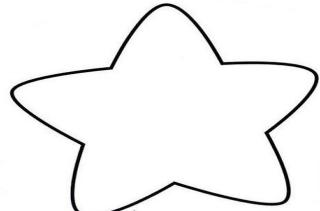
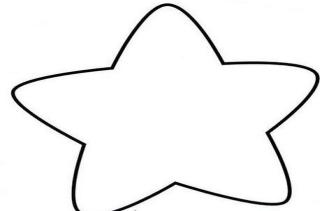
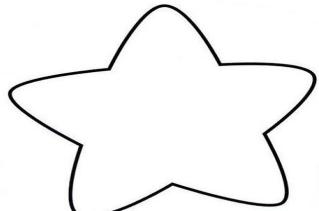
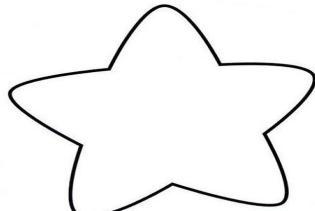
Ayudan a las
personas a tomar

coherentes con el
bien
_____ de
manera _____.

Se _____ el
respeto y la

de las diferencias
entre las personas.

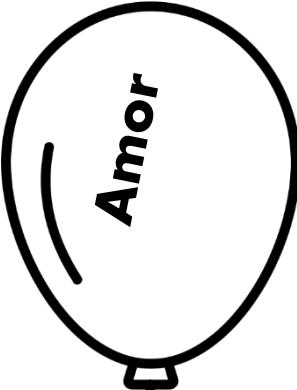
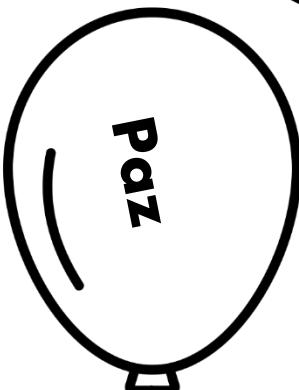
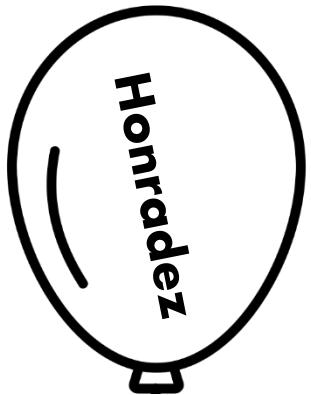
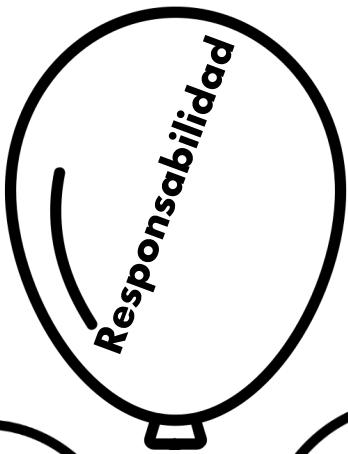
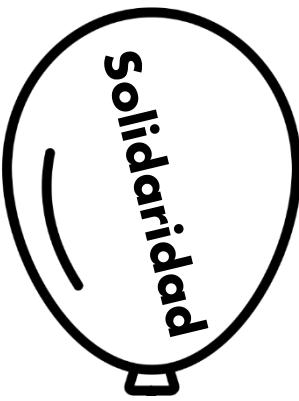
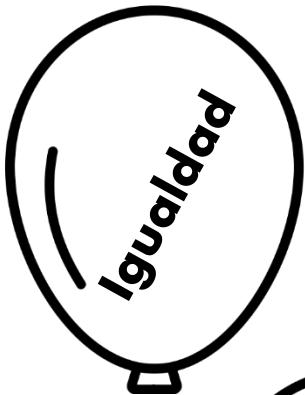
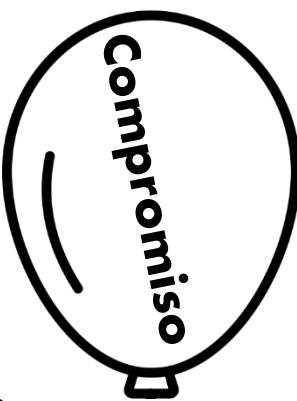
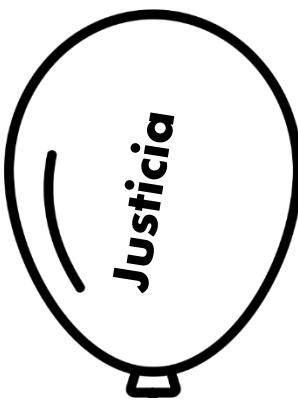
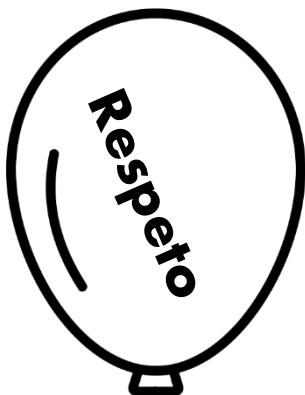
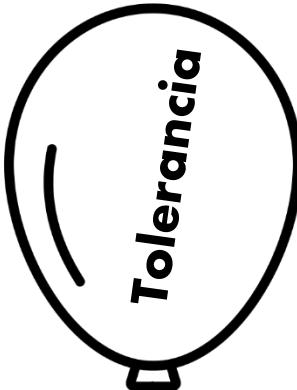
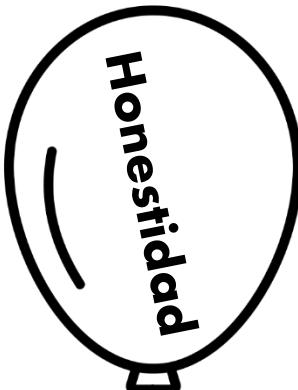
Escribe el nombre de 11 valores que se mencionen en el video:



Anexo 18

¡Mis valores!

Colorea de verde los valores que consideras que tienes y de amarillo aquellos que te gustaría tener. Al terminar, compártelo con tus compañeros.



“Letra L - l”

Observa el video y resuelve la actividad:

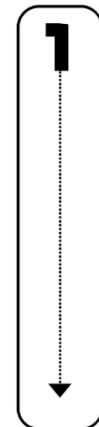
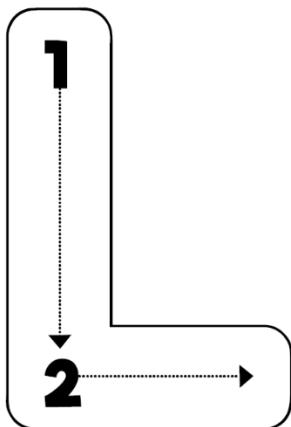
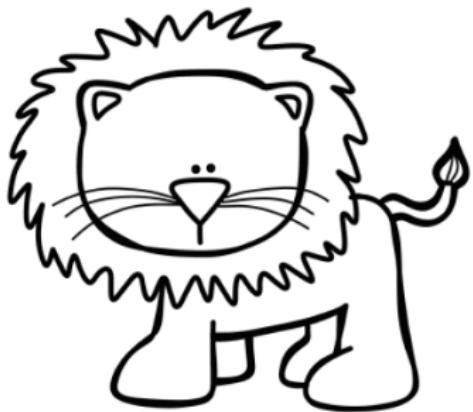
<https://www.youtube.com/@ProfeDiaz18>

¡Búscalo así en YouTube!



Profe Diaz Letra L

- Traza con color rojo la letra mayúscula y con lápiz la letra minúscula.



- Remarca y lee en voz alta las sílabas. Usa el color rojo para remarcar las letras mayúsculas.

La

Le

Li

Lo

Lu

La

Le

Li

Lo

Lu

La La

La La

La La

La La

La La

La La

Le Le

Le Le

Le Le

Le Le

Le Le

Le Le

Li Li

Li Li

Li Li

Li Li

Li Li

Li Li

Lo Lo

Lo Lo

Lo Lo

Lo Lo

Lo Lo

Lo Lo

Lu Lu

Lu Lu

Lu Lu

Lu Lu

Lu Lu

Lu Lu

“Letra L - I”

Observa el video y resuelve la actividad:

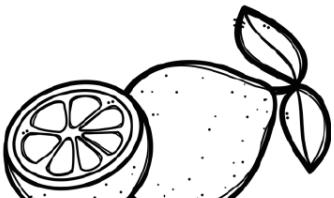
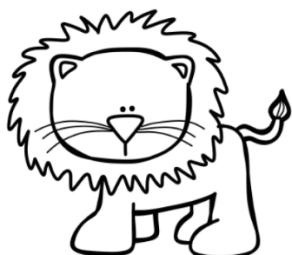
<https://www.youtube.com/@ProfeDiaz18>

¡Búscalo así en YouTube!



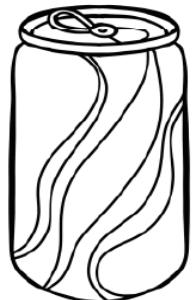
Profe Diaz Letra L-I

➤ Recorta las sílabas y pégalas en el lugar correcto de acuerdo con el nombre de cada imagen.



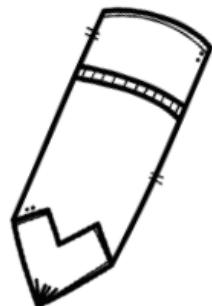
l e

l a



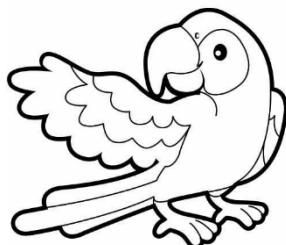
l o

l i



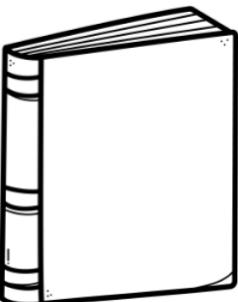
l u

l i



l a

l e



l u

l o

“Letra L - I”

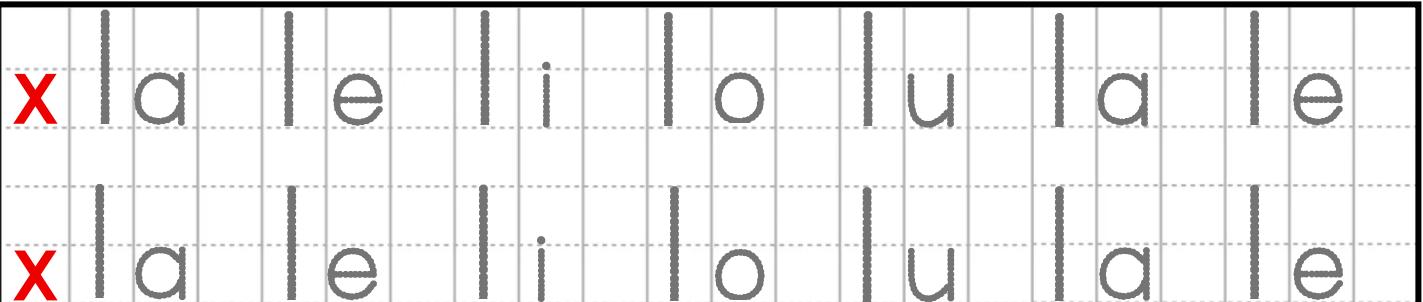
Observa el video y resuelve la actividad:

<https://www.youtube.com/@ProfeDiaz18>

¡Búscalo así en YouTube!

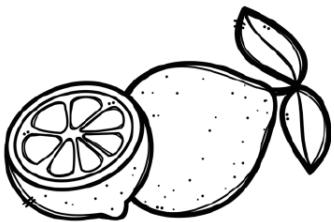


- Remarca con tu lápiz las sílabas y repítelas en los renglones de las equis.

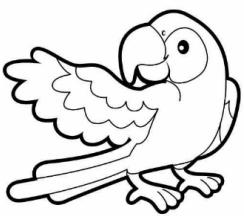


- Repasa en voz alta las sílabas y después escribe la que corresponda para completar los nombres.

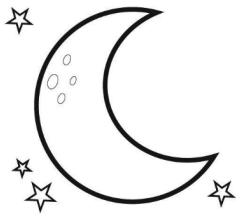
la - le - li - lo - lu



__món



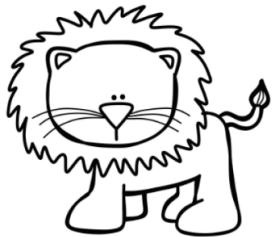
__ro



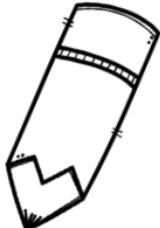
__na



is__



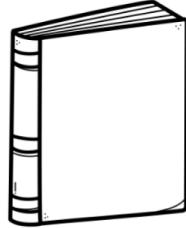
__ón



__piz



__pa



__bro



__ciérnaga



__bo



__ntes



__ta

“Letra L- I”

Observa el video y resuelve la actividad:

<https://www.youtube.com/@ProfeDiaz18>

¡Búscalos así en YouTube!



Profe Diaz Letra L

- Recorta las sílabas de la parte de abajo y pega donde corresponda para completar las palabras de acuerdo con la imagen. Después copia y escribe el nombre completo.

Imagen	Completa	Copia
	<input type="text"/> n a	— — — —
	<input type="text"/> b o	— — — —
	<input type="text"/> p i z	— — — —
	<input type="text"/> b o	— — — —
	<input type="text"/> b r o	— — — —



l a

l u

l e

l i

l o

“Letra L - I”

Observa el video y lee las palabras.

<https://www.youtube.com/@ProfeDiaz18>

¡Búscalos así en YouTube!



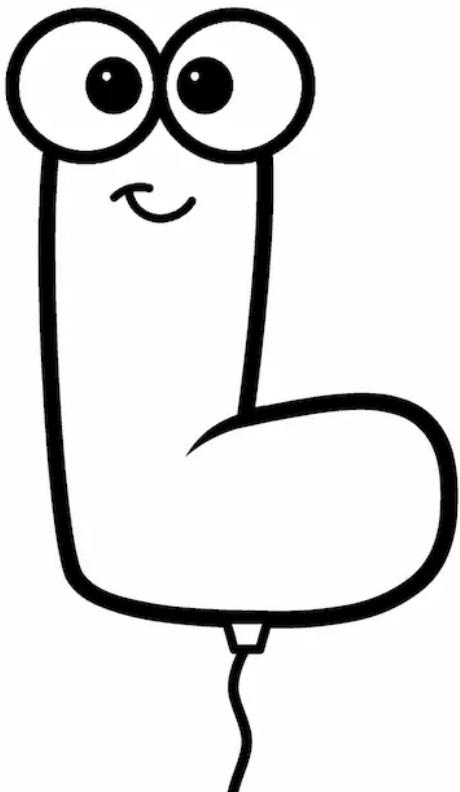
Profe Diaz Letra L

¡Tiempo de leer!

- Remarca las letras con tu lápiz y lee las palabras (usa color rojo para las mayúsculas).

La	Le	Li	Lo	Lu
la	le	li	lo	lu
al	el	il	ol	ul
ala	ele	ali	elo	alu
mala	mela	Lula	Lila	

- Remarca las letras con tu lápiz y lee las oraciones (usa color rojo para las mayúsculas).



Lalo sale solo.

Lola asea la sala.

Elo toma atole.

Lila sale a la loma.

Meli sale sola.

“Letra P - p”

Observa el video y resuelve la actividad:

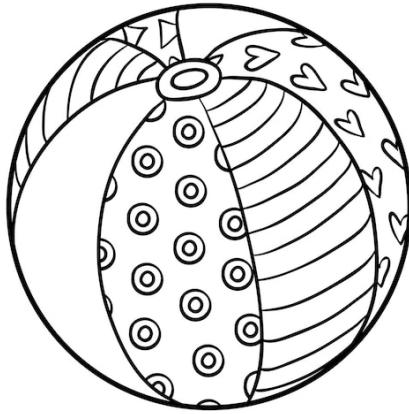
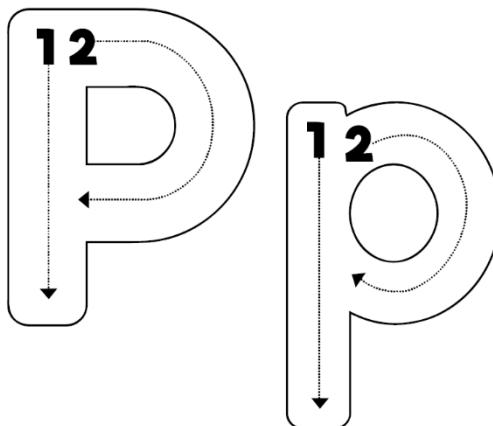
<https://www.youtube.com/@ProfeDiaz18>

¡Búscalo así en YouTube!



Profe Diaz Letra P

- Trazá con color rojo la letra mayúscula y con lápiz la letra minúscula.



- Remarca y lee en voz alta las sílabas. Usa el color rojo para remarcar las letras mayúsculas.

Pa

Pe

Pi

Po

Pu

pa

pe

pi

po

pu

Pa

Pa

Pa

Pa

pa

pa

pa

pa

Pe

Pe

Pe

Pe

pe

pe

pe

pe

Pi

Pi

Pi

Pi

Pi

pi

pi

pi

pi

Po

Po

Po

Po

po

po

po

po

Pu

Pu

Pu

Pu

pu

pu

pu

pu

“Letra P - p”

Observa el video y resuelve la actividad:

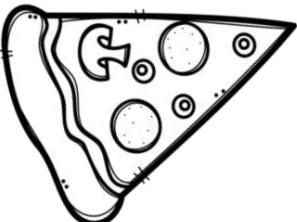
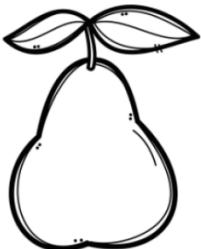
<https://www.youtube.com/@ProfeDiaz18>

¡Búscalo así en YouTube!



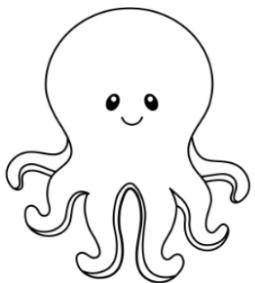
Profe Diaz Letra P

➤ Recorta las sílabas y pégalas en el lugar correcto de acuerdo con el nombre de cada imagen.



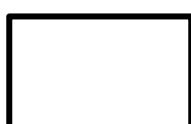
pe

pa



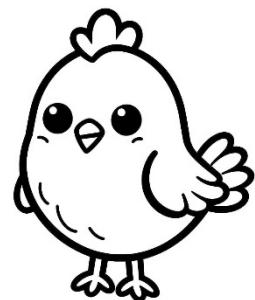
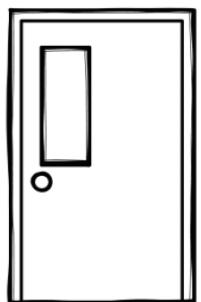
po

pi



pu

pi



pa

pe



pu

po

“Letra P - p”

Observa el video y resuelve la actividad:

<https://www.youtube.com/@ProfeDiaz18>

¡Búscalo así en YouTube!



Profe Diaz Letra P

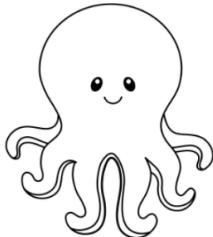
- Remarca con tu lápiz las sílabas y repítelas en los renglones de las equis.

X pa pe pi po pu pa pe

X pa pe pi po pu pa pe

- Repasa en voz alta las sílabas y después escribe la que corresponda para completar los nombres.

p a — p e — p i — p o — p u



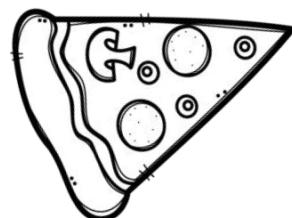
— lpo



— rro



— leta



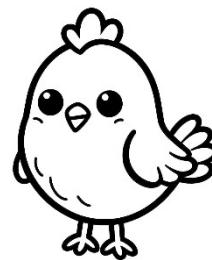
— z za



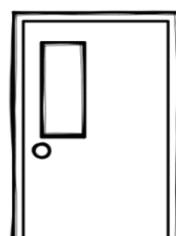
— stel



— rata



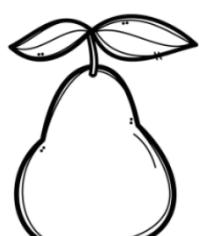
— lito



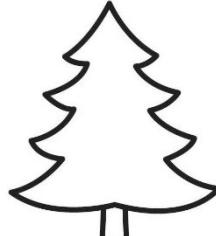
— erta



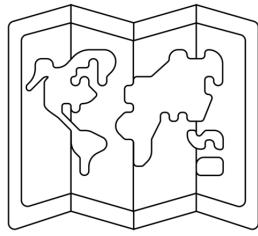
— licia



— ra



— no



— pa

“Letra P - p”

Observa el video y resuelve la actividad:

<https://www.youtube.com/@ProfeDiaz18>

¡Búscalo así en YouTube!



Profe Diaz Letra P

- Recorta las sílabas de la parte de abajo y pega donde corresponda para completar las palabras de acuerdo con la imagen. Después copia y escribe el nombre completo.

Imagen	Completa	Copia
	<input type="text"/> r r o	— — — — —
	<input type="text"/> l l i t o	— — — — —
	<input type="text"/> l e t a	— — — — —
	<input type="text"/> e r t a	— — — — —
	<input type="text"/> n o	— — — — —



p a

p u

p e

p i

p o

“Letra P - p”

Observa el video y lee las palabras.

<https://www.youtube.com/@ProfeDiaz18>

¡Búscalos así en YouTube!



Profe Diaz Letra P

¡Tiempo de leer!

- Remarca las letras con tu lápiz y lee las palabras (usa color rojo para las mayúsculas).

Pa

Pe

Pi

Po

Pu

pa

pe

pi

po

pu

ap

ep

ip

op

up

pasa

Pepe

lupa

mapa

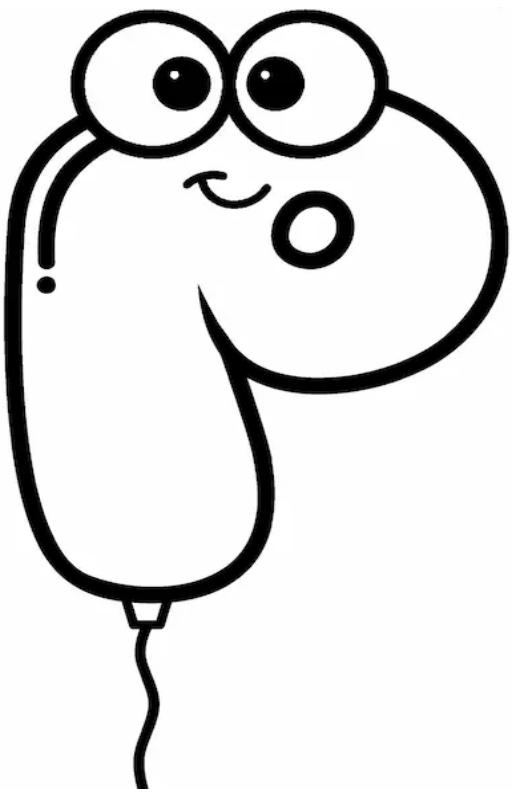
papá

pesa

pipa

sopa

- Remarca las letras con tu lápiz y lee las oraciones (usa color rojo para las mayúsculas).



Pepe pisa a Susi.

Su papá es Pepe.

Pili pella la papa.

Mi papá es Pipo.

Pepe toma la pila.

¡Sígueme en mis redes sociales para continuar recibiendo material educativo totalmente gratuito!

En mi página de **Facebook** encontrarás las PLANEACIONES didácticas, los CUADERNILLOS de actividades (ANEXOS), EXÁMENES trimestrales, CUADERNILLOS de REFORZAMIENTOS y más MATERIALES para DESCARGARLOS de forma GRATUITA.



<https://www.facebook.com/profile.php?id=61564669029390>



<https://www.facebook.com/share/19Mk2AWc6y/?mibextid=wwXIfr>



¡En estos canales de **YouTube** encontrarás los videos para poder resolver las actividades de los anexos de los diferentes cuadernillos!



<https://www.youtube.com/@ProfeDiaz18>



<https://www.youtube.com/@Tlazola16>



¡Búscame así!



facebook

Profe Diaz



YouTube

Profe Diaz



facebook

Profe Tlazola



YouTube

Profe Tlazola

