

Cuadernillo de actividades

Material gratuito

Semana 2 y 3

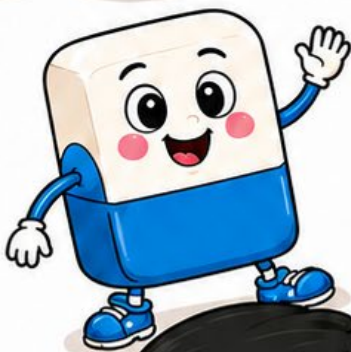
**Del 7 al 18 de
septiembre.**

10

Fase 3



Profe Díaz



Ciclo escolar: 2026 - 2027

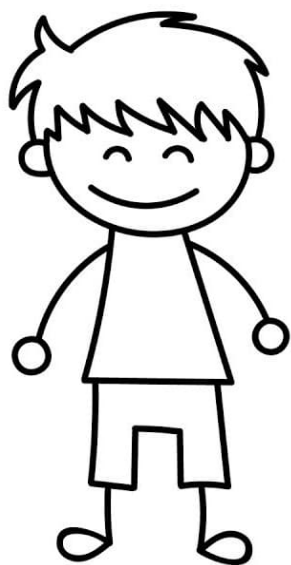
Alumno: _____
Docente: _____
Escuela: _____

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:



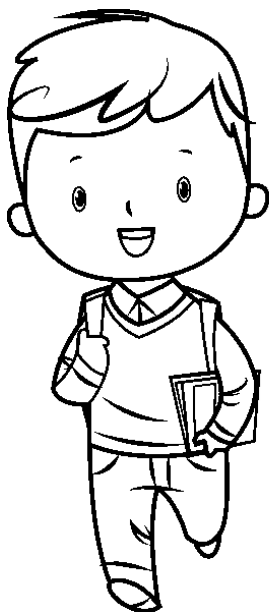
Anexo 2

¡Significado de mi nombre!

Escribe la información que se indica referente a tu nombre.

Me llamo:

Significa:



Me gusta porque:

Me lo puso:

Anexo 4

“Comida chatarra”

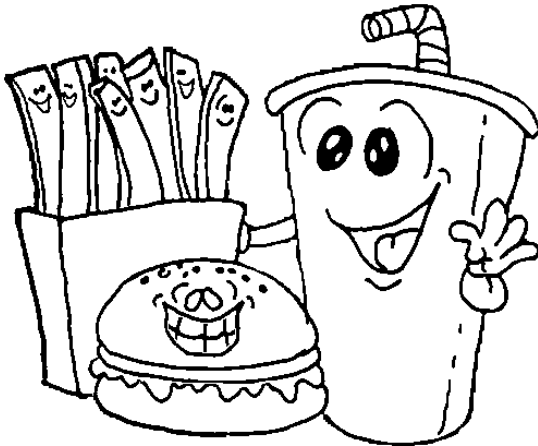
Observa el video y resuelve la actividad:

https://www.youtube.com/watch?v=3qgjRM2qw_g

¡Búscalo así en YouTube!



Profe Tlazola 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:

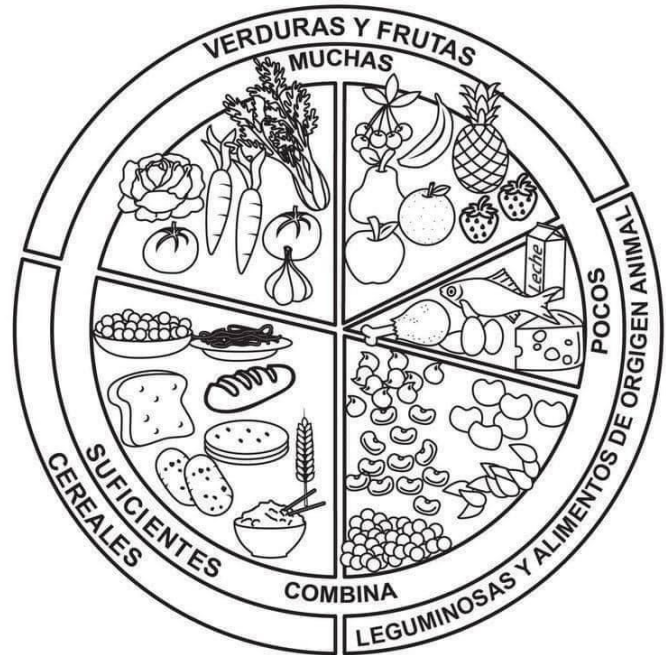
<https://www.youtube.com/watch?v=RYHeQlgKmCo>

¡Búscalo así en YouTube!

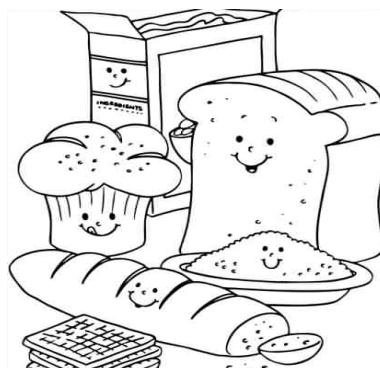


Profe Tlazola Plato del bien comer

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.



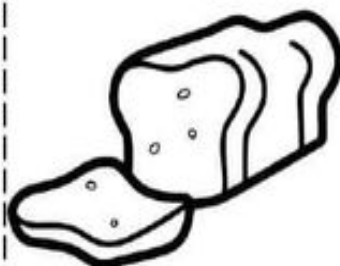
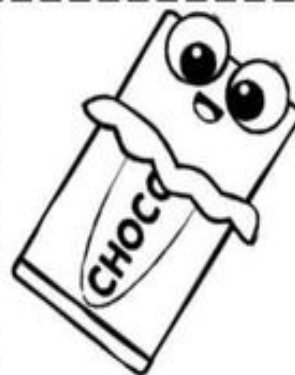
Escribe el nombre de cada grupo de alimentos y completa la información:



Anexo 7

¿Chatarra o saludable?

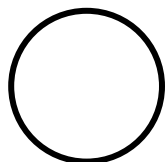
Colorea de verde los alimentos nutritivos y de amarillo los alimentos chatarras.



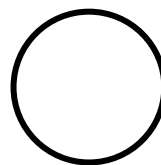
Anexo 8

¿Verdadero o falso?

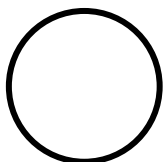
Escribe dentro del círculo "V" si es verdadero o "F" si es falsa la información que se dice.



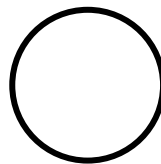
Los alimentos chatarra son más nutritivos que los alimentos saludables.



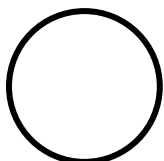
Los alimentos saludables nutren y fortalecen nuestro cuerpo.



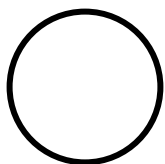
Comer frutas y verdura perjudica tu salud.



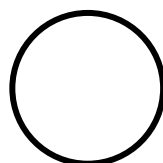
Las bebidas azucaradas son menos dañinas que el agua potable.



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.

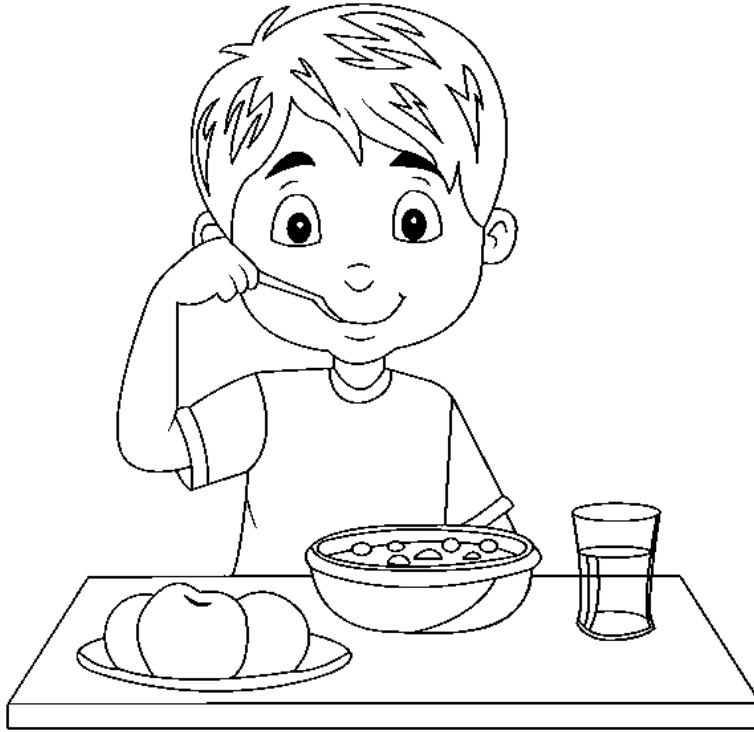


Para crecer sano y fuerte debemos comer alimentos chatarra y evitar las frutas y verduras.

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

El _____
es un documento emitido por
alguna autoridad política,
social o _____, en
el que se reúnen una serie
de _____ y
_____ para un
público determinado.

Se trata de _____
que regulan el
_____ de
una institución o una
sociedad, y pueden ser
jurídicas,
_____,
políticas o de otra naturaleza.



Permiten respetar los
_____ de
todas las personas.

Importancia:

Contribuyen al

funcionamiento y

de la comunidad
educativa.

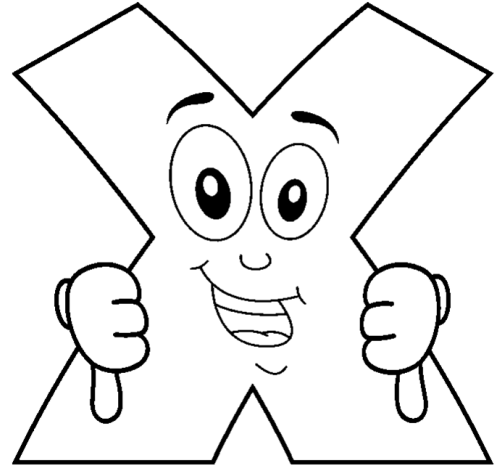
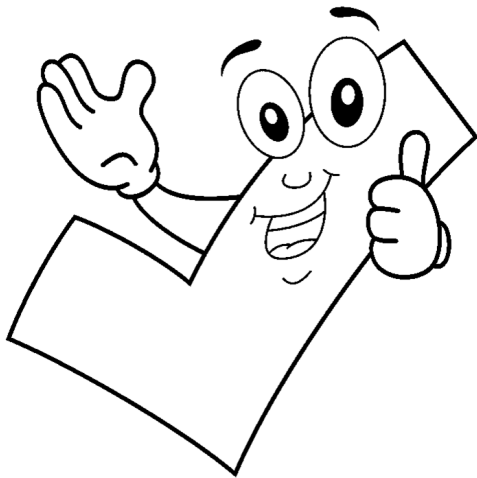
Promueven un entorno
_____ y de
sana convivencia.



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.

Depositar la basura en su lugar.

Acomodar el material y mobiliario ocupado.

Salir corriendo, gritando y empujando.

Apoyar a mis compañeros cuando lo necesiten.

Solicitar permiso para ir al sanitario.

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>

¡Búscalo así en YouTube!



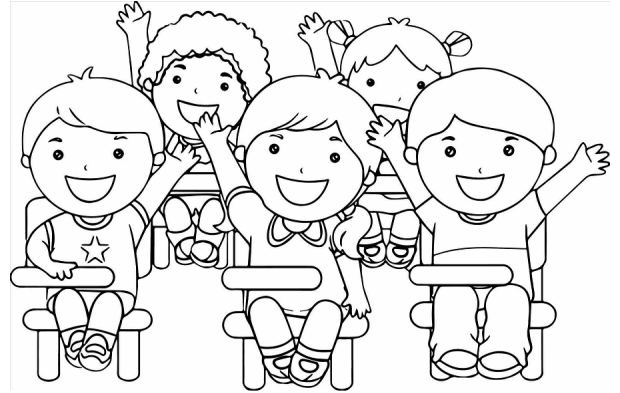
Profe Diaz Toma de acuerdos

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>

¡Búscalo 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



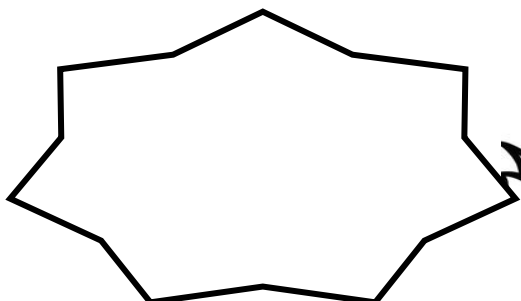
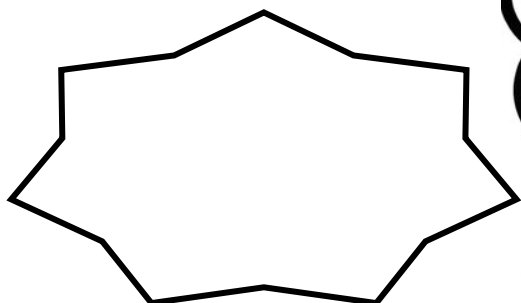
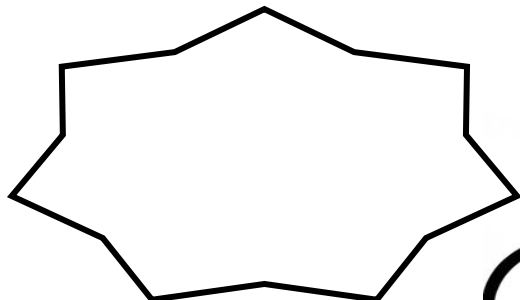
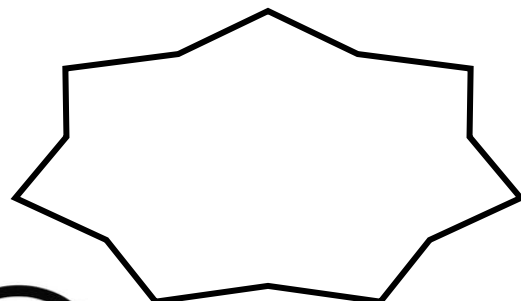
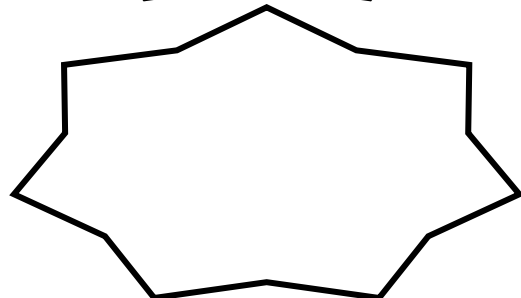
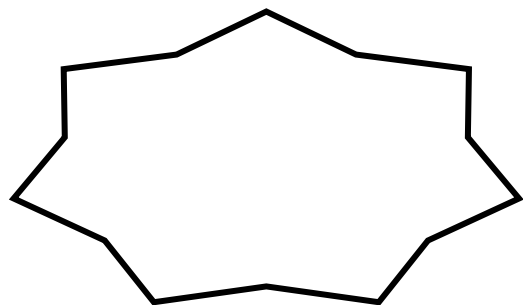
Futbol

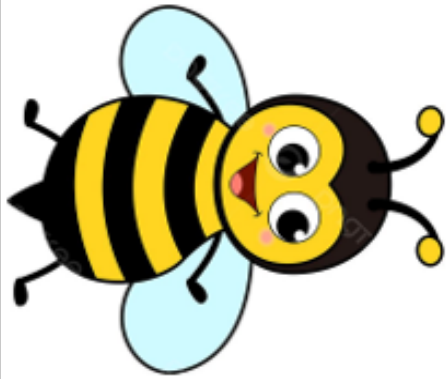


Anexo 14

Reglas de casa y escuela

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





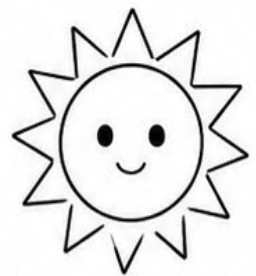
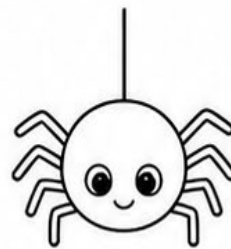
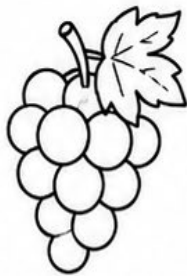
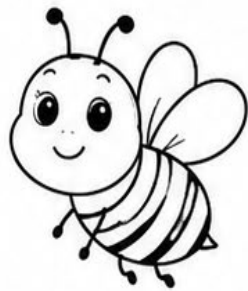
A



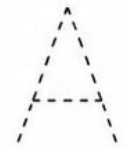
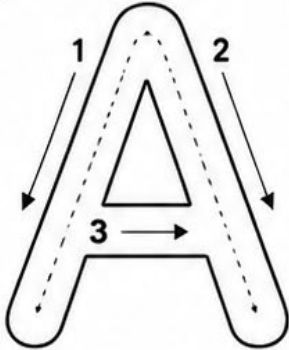
Q

ANEXO 1. “La vocal **A**-a”

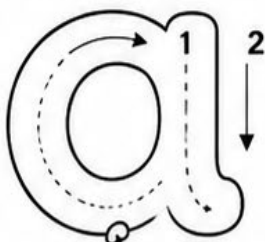
1. Colorea las imágenes que comienzan con la vocal A.



2. Remarca la letra A mayúscula.



3. Remarca la letra a minúscula.



¡La A grande y la a pequeña
nos ayudan a leer y escribir!



ANEXO 2

“Las vocales (a e i o u)”

Observa el video y resuelve la actividad:

<https://www.youtube.com/watch?v=qe93zAM1bFE>

¡Búscalo así en YouTube!



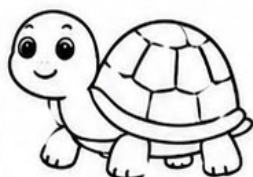
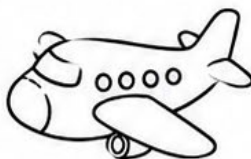
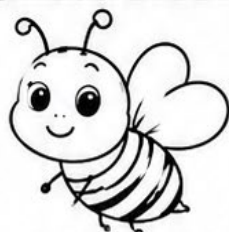
Profe Tlazola Las vocales



Recorta las imágenes de abajo y pégalas en el recuadro si su nombre comienza con la vocal A.



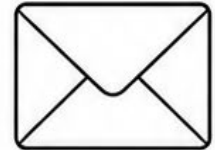
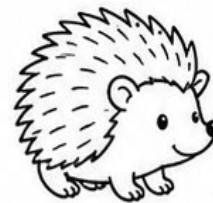
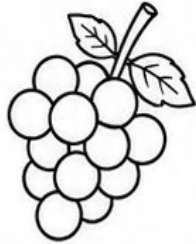
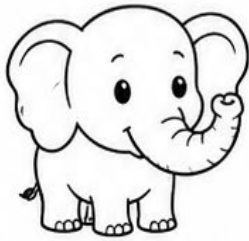
Recorta por la línea punteada.



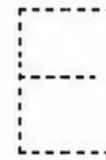
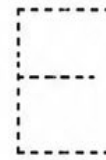
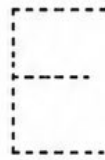
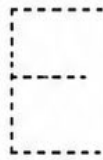
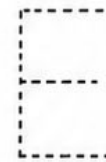
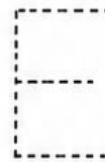
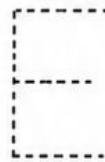
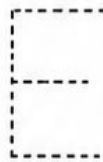
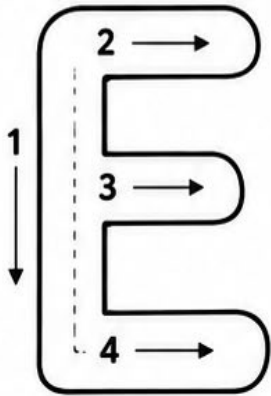
¡Tú puedes hacerlo!



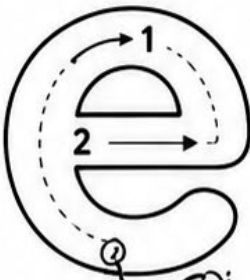
1. Colorea las imágenes que comienzan con la vocal E.



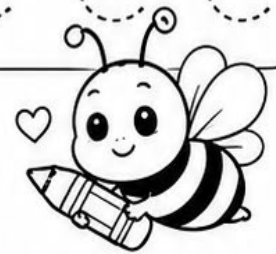
2. Remarca la letra E mayúscula.



3. Remarca la letra e minúscula.



¡La E grande y la e pequeña
nos ayudan a leer y escribir!



ANEXO 4

«Las vocales (a e i o u)»

Observa el video y resuelve la actividad:

<https://www.youtube.com/watch?v=qe93zAM1bFE>

¡Búscalo así en YouTube!

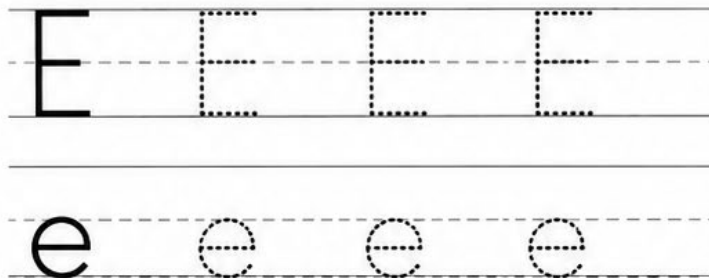


Profe Tlazola Las vocales

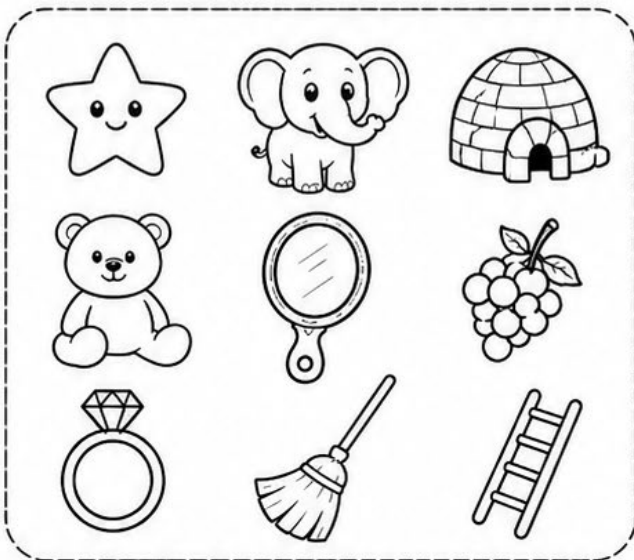
1. Colorea las letras E - e.



2. Repasa las letras.



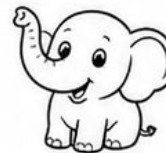
3. Colorea los dibujos que empiezan con la vocal E.



4. Escribe la vocal que falta para completar las palabras.



_____strella



_____lefante



_____spejo



_____rizo

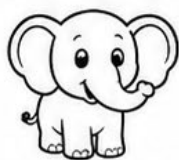


_____scoba



_____glesia

5. Lee y escribe.



elefante



estrella



iglú



espejo



iglesia



.....☆



¡Con la E aprendemos y escribimos mejor!

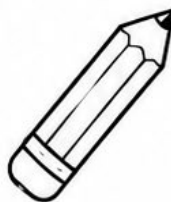
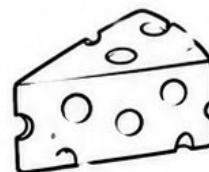


☆.....

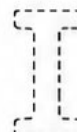
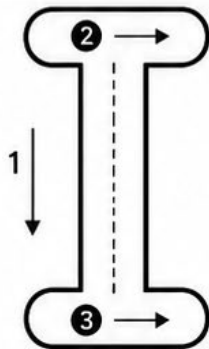


ANEXO 5. “La vocal I-i”

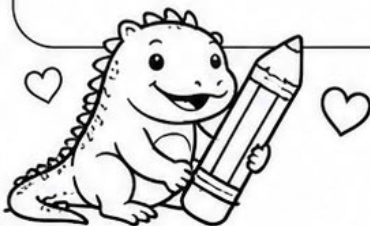
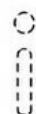
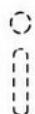
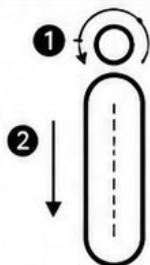
1. Colorea las imágenes que comienzan con la vocal I.



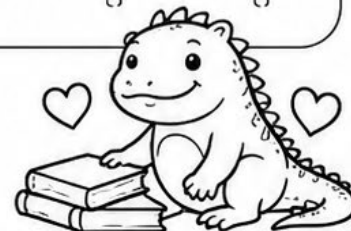
2. Remarca la letra I mayúscula.



3. Remarca la letra i minúscula.



¡La I grande y la i pequeña
nos ayudan a leer y escribir!



ANEXO 6

“Las vocales (a e i o u)”

Observa el video y resuelve la actividad:

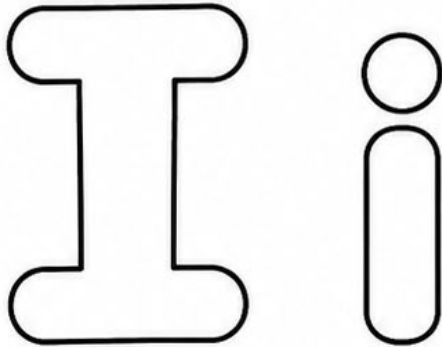
<https://www.youtube.com/watch?v=qe93zAM1bFE>

¡Búscalo así en YouTube!

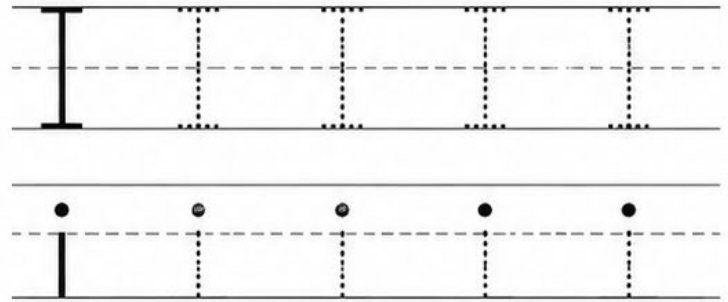


Profe Tlazola Las vocales

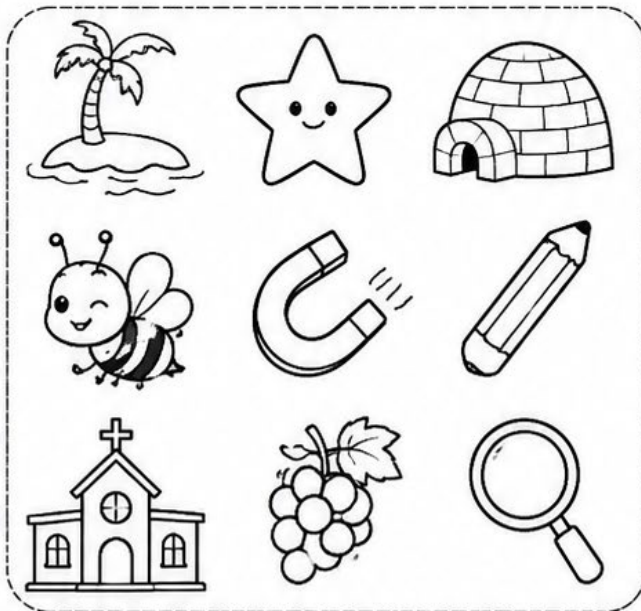
1. Colorea las letras I - i.



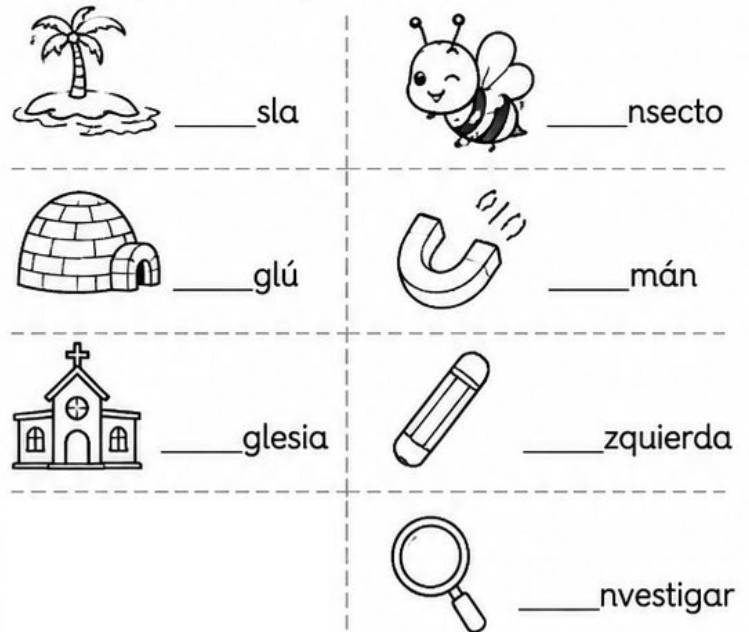
2. Repasa las letras.



3. Colorea los dibujos que empiezan con la vocal I.



4. Escribe la vocal que falta para completar las palabras.



5. Lee y escribe.

isla	iglú	iglesia	imán	izquierda	insecto
_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____



.....☆



¡Con la I aprendemos y escribimos mejor!

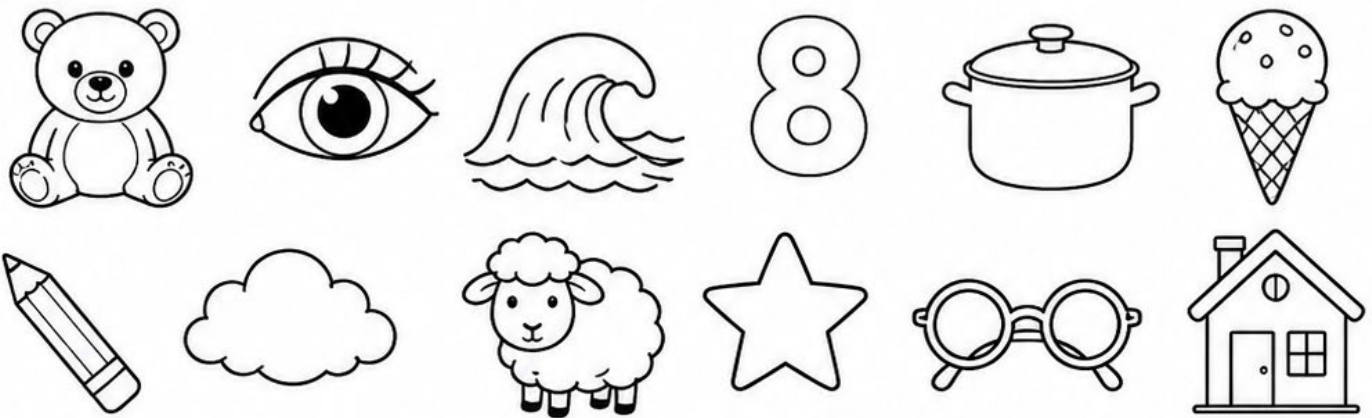


☆.....

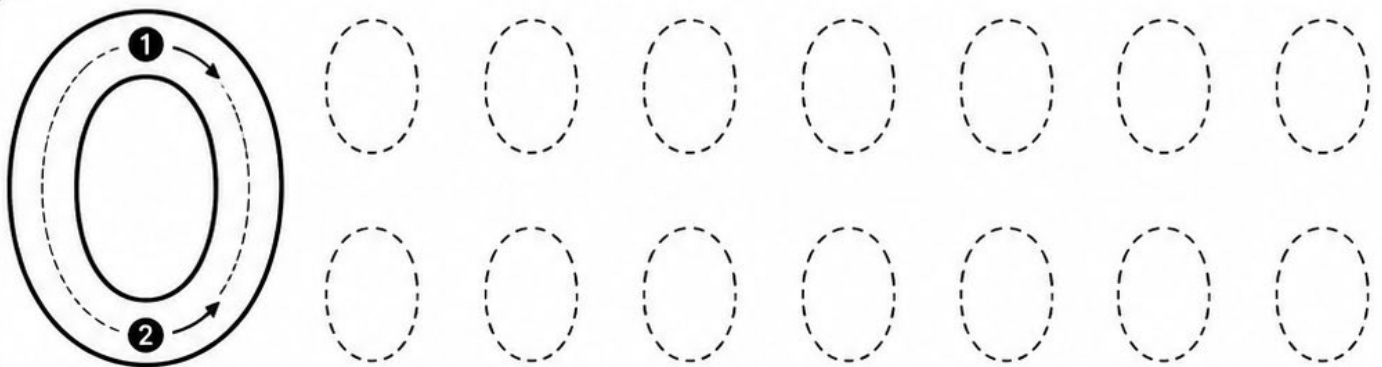


ANEXO 7. "La vocal O-o"

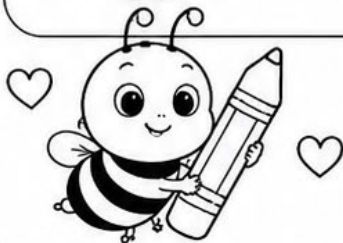
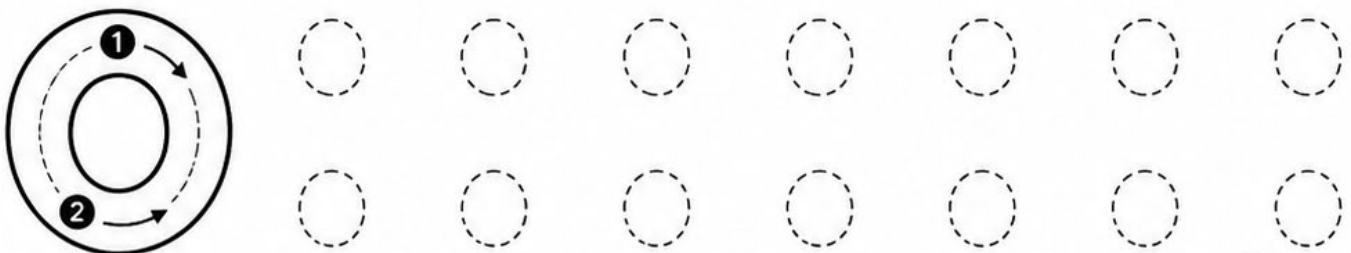
1. Colorea las imágenes que comienzan con la vocal O.



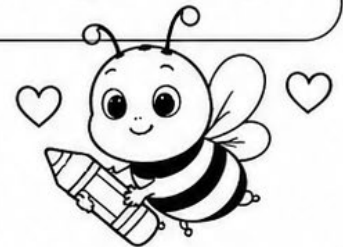
2. Remarca la letra O mayúscula.



3. Remarca la letra o minúscula.

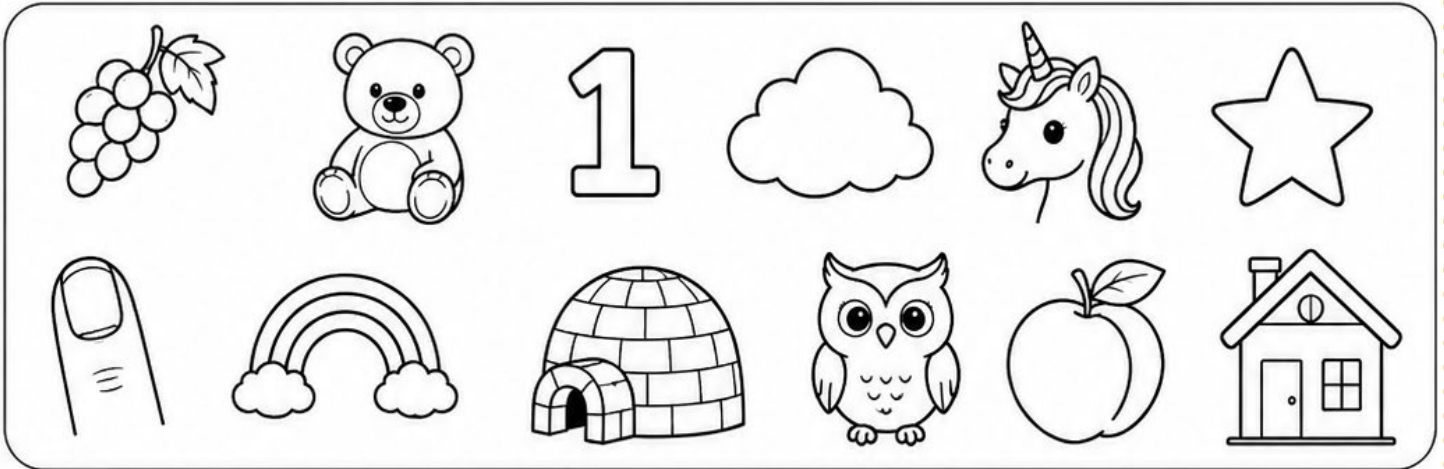


¡La O grande y la o pequeña
nos ayudan a leer y escribir!

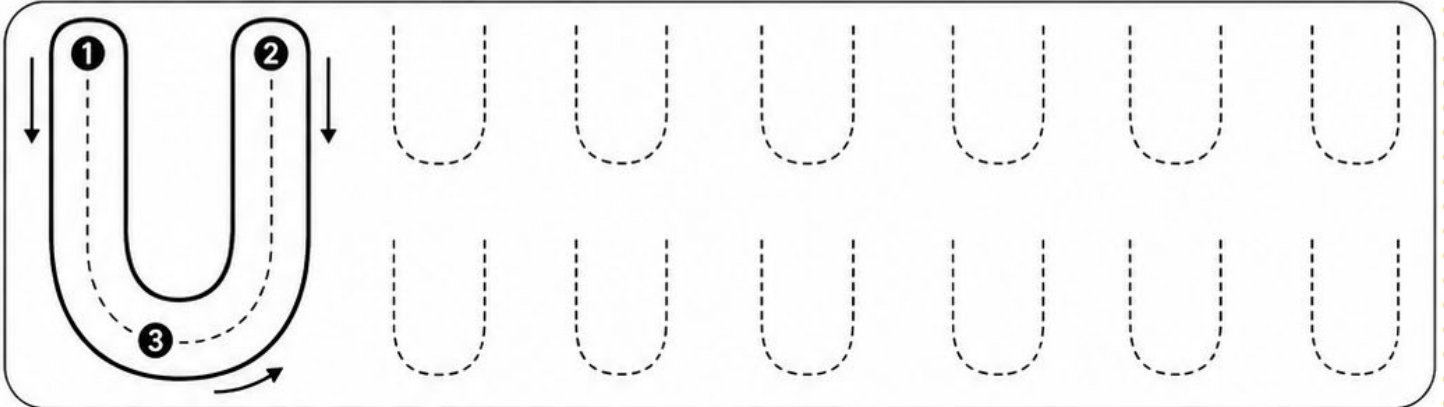


ANEXO 9. "La vocal U-u"

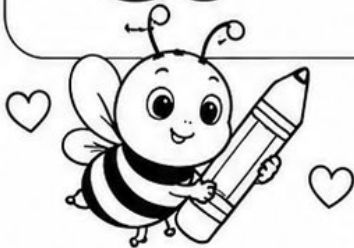
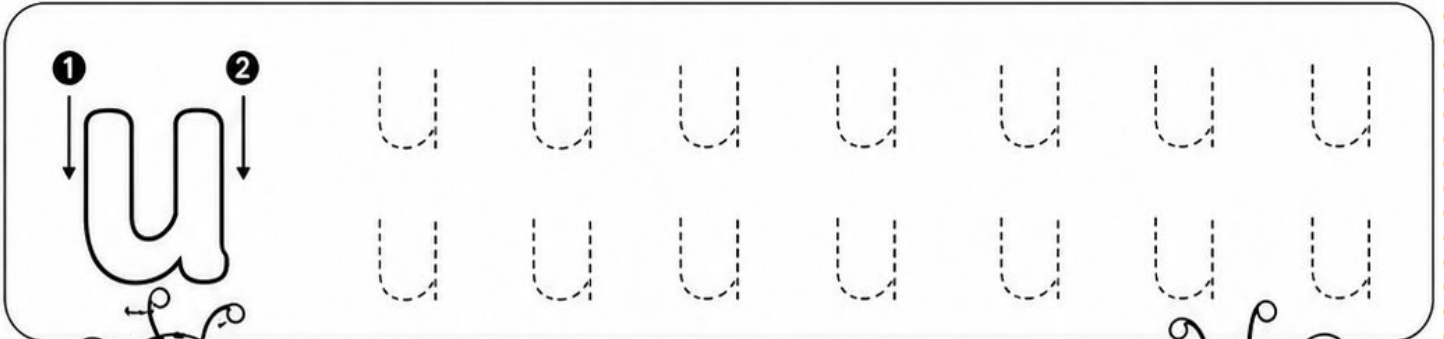
1. Colorea las imágenes que comienzan con la vocal U.



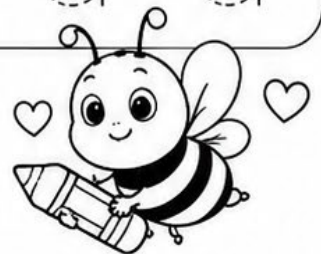
2. Remarca la letra U mayúscula.



3. Remarca la letra u minúscula.



¡La U grande y la u pequeña
nos ayudan a leer y escribir!



ANEXO 10

“Las vocales (a e i o u)”

Observa el video y resuelve la actividad:

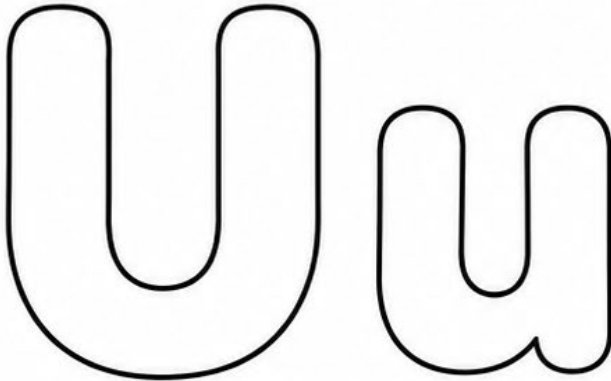
<https://www.youtube.com/watch?v=qe93zAM1bFE>

¡Búscalo así en YouTube!

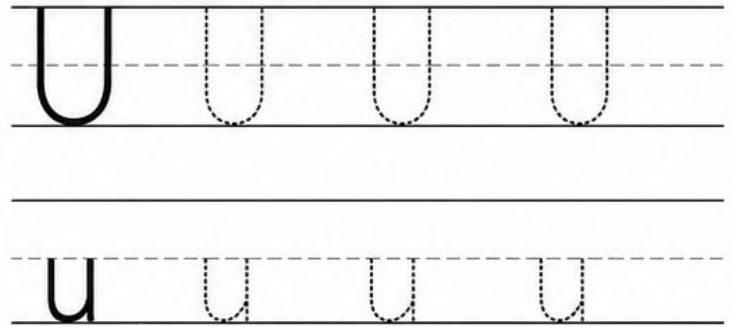


Profe Tlazola Las vocales

1. Colorea las letras U - u.



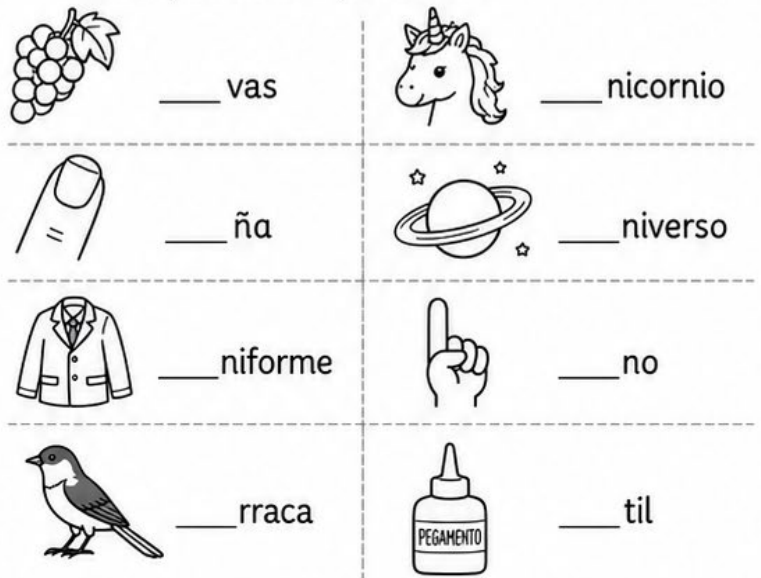
2. Repasa las letras.



3. Colorea los dibujos que empiezan con la vocal U.



4. Escribe la vocal que falta para completar las palabras.



5. Lee y escribe.

uvas	unicornio	uña	universo	uno	uniforme	útiles
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____



.....☆



¡Con la U aprendemos y escribimos mejor!



☆.....



Anexo 11. "Letra M - m"

Observa el video y resuelve la actividad:

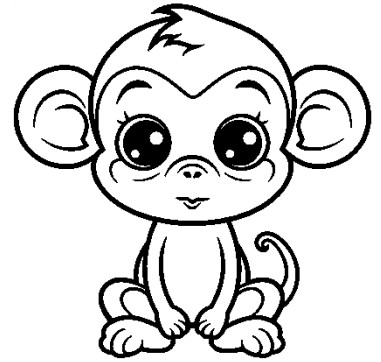
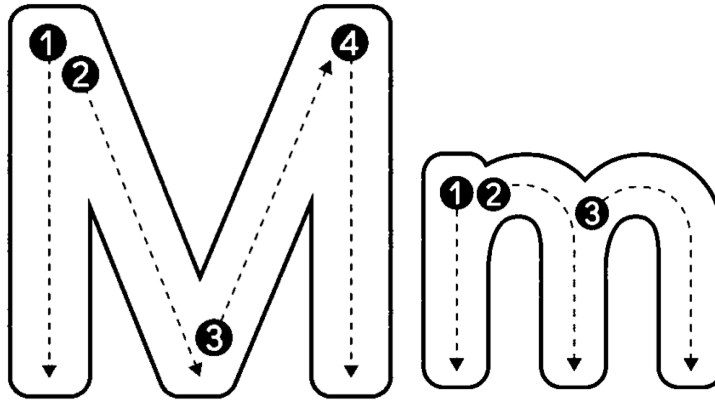
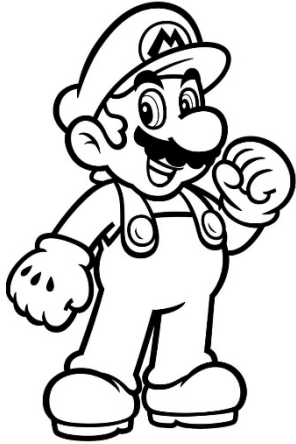
https://www.youtube.com/watch?v=zgB_A6BXgwg

¡Búscalo así en YouTube!



Profe Tlazola Letra M

- ✓ 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.

Ma

Me

Mi

Mo

Mu

ma

me

mi

mo

mu

Ma

Ma

Ma

Ma

ma

ma

ma

ma

Me

Me

Me

Me

me

me

me

me

Mi

Mi

Mi

Mi

mi

mi

mi

mi

mi

Mo

Mo

Mo

Mo

mo

mo

mo

mo

Mu

Mu

Mu

Mu

mu

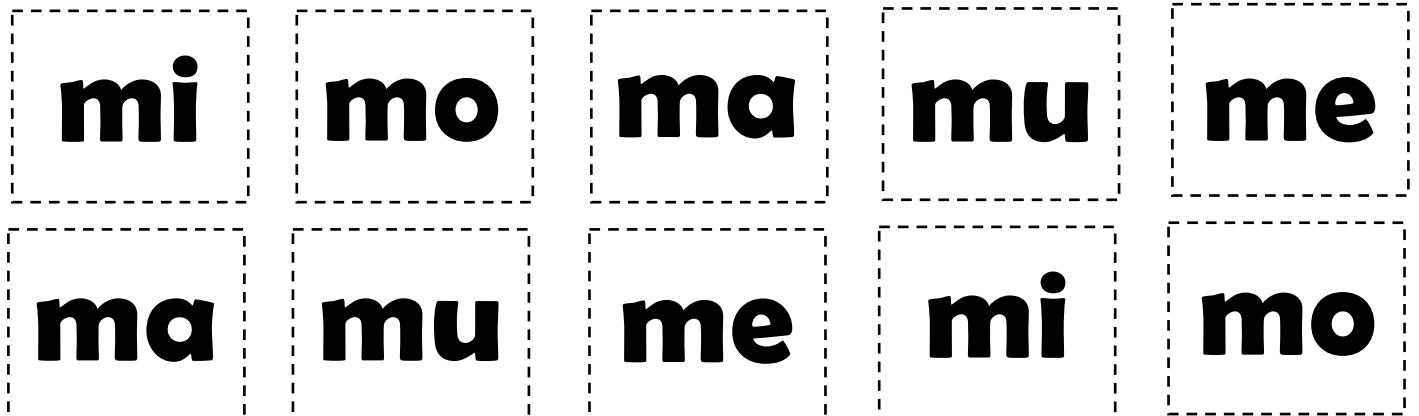
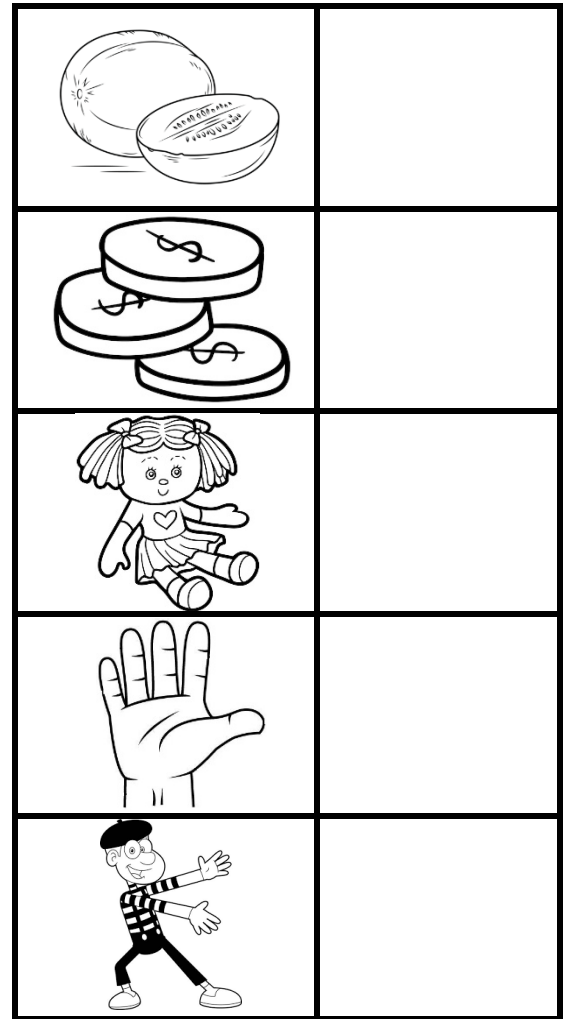
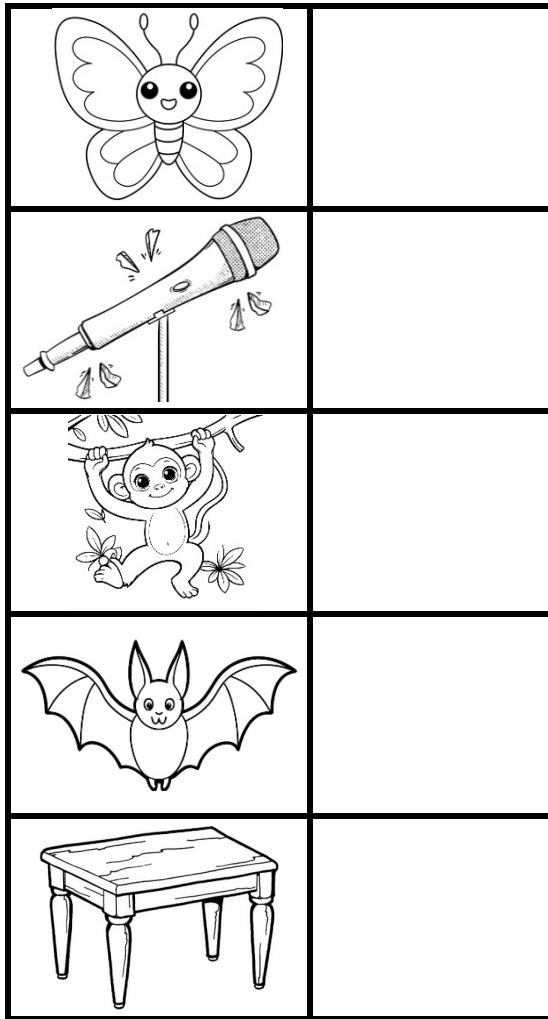
mu

mu

mu

Anexo 12. “Letra M - m”

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



Anexo 13. "Letra M - m"

Observa el video y resuelve la actividad:

https://www.youtube.com/watch?v=zgB_A6BXgwg

¡Búscalo así en YouTube!



Profe Tlazola Letra M

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

X	ma	me	mi	mo	mu	ma	me
X							
X							

Repasa en voz alta las sílabas y después escribe la que corresponda para completar las palabras.

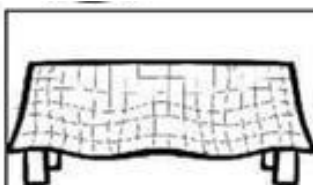
ma

me

mi

mo

mu



__sa



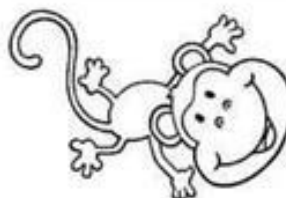
__má



__neda



__rciélago



__no



__el



__go



__mo



__mia



__chila



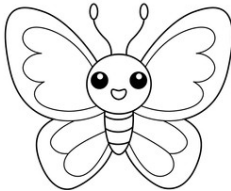
__rmelada



__pa

Anexo 14. "Letra M - m"

- 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
	ñeca	
	no	
	riposa	
	mo	
	sa	



ma

mu

me

mi

mo

Anexo 15. "Letra M - m"

Observa el video y resuelve la actividad:

https://www.youtube.com/watch?v=zgB_A6BXgwg

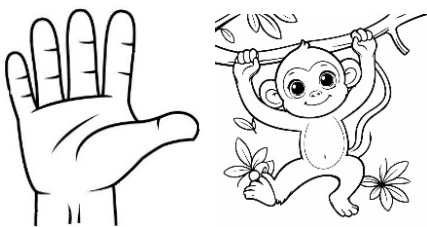
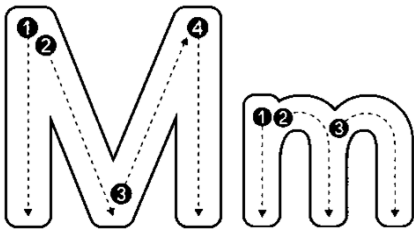
¡Búscalo así en YouTube!



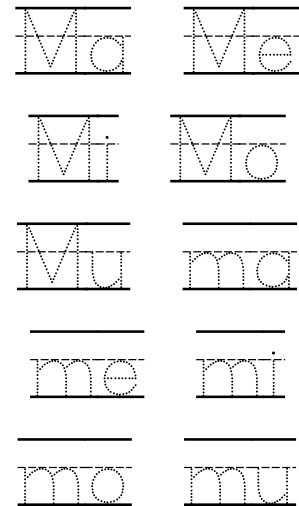
Profe Tlazola Letra M

-Realiza lo que se pide en cada indicación, después recorta y arma el celular pegando por la pestaña de la izquierda.

Remarca las letras y
colorea.



Remarca las sílabas y
lee en voz alta.



Completa con la sílaba
faltante.



___ mo



___ neda



___ riposa



___ sa



___ ñeca

Lee y une la palabra
con su imagen.



mariposa



muñeca



mimo



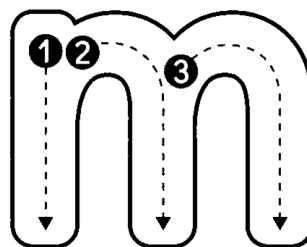
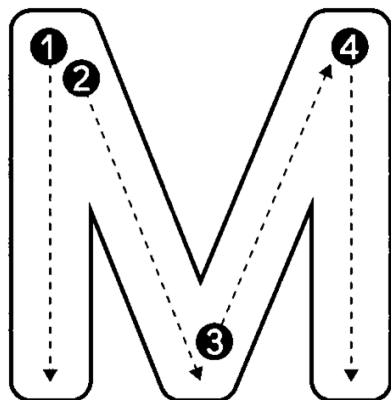
monedas



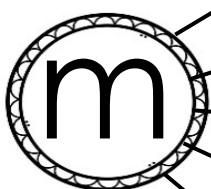
mesa

Anexo 16. "Letra M - m"

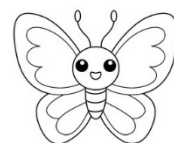
✓ Remarca con color rojo la letra mayúscula y con lápiz la letra minúscula.



✓ Une la letra "V" con cada vocal, remarca y lee en voz alta.



a - ma - mariposa



e - me - mesa



i - mi - mimo

o - mo - monedas



u - mu - muñeca



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

Ma Me Mi Mo Mu ma me mi mo mu

Ma Me Mi Mo Mu ma me mi mo mu

Ma Me Mi Mo Mu ma me mi mo mu

Anexo 17. “Letra M - m”

Observa el video y resuelve la actividad:

https://www.youtube.com/watch?v=zgB_A6BXgwg

¡Búscalo así en YouTube!



Profe Tlazola Letra M

¡Tiempo de leer!

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

Ma

Me

Mi

Mo

Mu

ma

me

mi

mo

mu

am

em

im

om

um

ama

eme

mía

amo

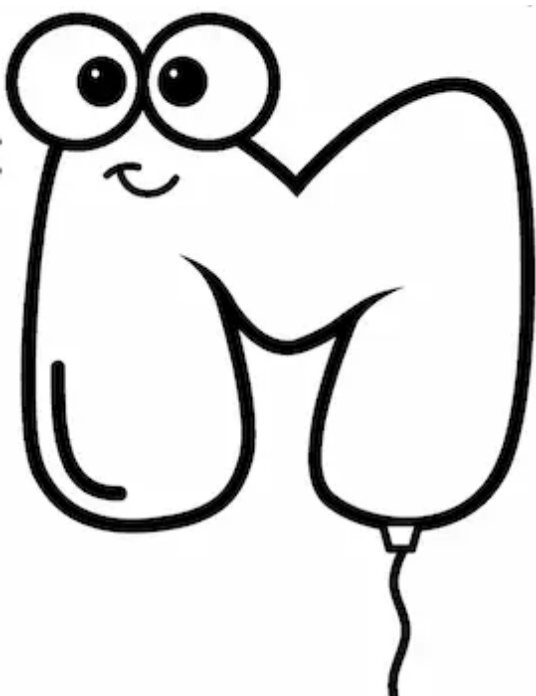
mamá

Memo

mimo

mono

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



Ema mima a mamá.

Mi mamá me ama.

Amo a mi mamá.

Mimi ama a Memo.

Memo mima a Ema.

Anexo 18

= DICTADO DE EVALUACIÓN =



Letra "M-m"



Alumno (a): _____ Fecha: _____



1. Escribe las palabras.

1. _____

4. _____

2. _____

5. _____

3. _____

6. _____



2. Escribe las oraciones.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



¡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.



Encuéntrame en Facebook



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



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



¡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



¡Gracias por tu apoyo! Tu visita y tu confianza hacen posible que siga creando más material para ti.

