

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
08/03/2020	8:00 a 8:30 y 18:00 a 18:30	COMUNICACIÓN	Infodemia	<p>Se expone el fenómeno de la Infodemia, su definición y consecuencias en la sociedad, partiendo del ejemplo de lo sucedido con la pandemia de SARS COV 2, COVID 19. Se realiza un análisis de cierta información y se brindan herramientas para que estudiantes hagan crítica de medios y de la información.</p> <p>¿Debemos creer todo lo que encontramos en internet o en los medios de comunicación? ¿Qué digan "recientes investigaciones" "un estudio de la Universidad de Harvard reveló que..."; "Para el científico X" es suficiente sustento? ¿Es posible comprobar la veracidad de la información que nos llega y tener una actitud de reserva, duda y escepticismo ante ésta?</p> <p>Hugo y Viviana se encuentran en una situación, creyeron una noticia falsa, él en redes sociales, ella en una aplicación de mensajería. Ambos se darán a la tarea de investigar qué se ha escrito sobre la generación de información aparentemente sustentada y comprobada, sobre el término y el concepto de Infodemia, de fake news o noticias falsas, y descubrirán y compartirán cómo podemos evitar ser víctimas de este tipo de información</p>	<p>Lee el siguiente texto bajado de varias publicaciones en Facebook, Twitter y WhatsApp. Analiza sus frases, afirmaciones y argumentos. Trata de responder las pregunta que vienen a continuación y llega a tus propias conclusiones.</p> <p>"El Premio Nobel de Fisiología o Medicina (2018) Dr. Tasuku Honjo, causó sensación hoy en los medios al decir que el Coronavirus no es natural. Si fuera natural, no habría afectado a todo el mundo así. Porque, dependiendo de la naturaleza, la temperatura es distinta en diferentes países. Si fuera natural, solo habría afectado a países con la misma temperatura que en China.</p> <p>En cambio, se extiende a un país como Suiza, de la misma manera que se extiende a zonas desérticas. Mientras que si fuera natural, se habría extendido en lugares fríos, pero habría muerto en lugares cálidos:</p> <p>"He realizado 40 años de investigación sobre animales y virus. No es natural. Está fabricado y el virus es completamente artificial.</p> <p>"He estado trabajando durante 4 años en el laboratorio de Wuhan en China. Conozco bien a todo el personal de este laboratorio. Los llamé a todos después del accidente del Coronavirus. Pero todos sus teléfonos han estado muertos por 3 meses. Ahora se entiende que todos estos técnicos de laboratorio están muertos.</p> <p>"Basado en todo mi conocimiento e investigación hasta la fecha, puedo decir esto con el 100% de confianza de que Coronavirus no es natural. No vino de los murciélagos. China lo hizo. Si lo que digo hoy resulta ser falso, ahora o incluso después de mi muerte, el gobierno puede retirar mi Premio Nobel, pero China está mintiendo y esta verdad algún día se revelará a todos".</p> <p>¿Existe el Dr. Tasuku Honjo?</p> <p>¿El Dr. Tasuku Honjo es Premio Nobel de Fisiología o Medicina?</p> <p>¿Existe una página en Wikipedia que nos diga que existe?</p> <p>¿Wikipedia es suficiente para probar la existencia del Doctor Tasuku Honjo?</p> <p>¿La existencia del Doctor es prueba suficiente para asegurar que el texto lo escribió él?</p> <p>¿Por qué le creerías al Doctor?</p> <p>¿Por qué le creerías al texto?</p> <p>¿Es bueno dudar?</p> <p>¿El texto cita a alguna fuente real?</p>	COLBACH	Segundo y Sexto	Lenguaje y Comunicación II. Taller de Análisis y Producción de Textos II.	Lenguaje y Comunicación II: Metodología de la investigación (selección y valoración de fuentes de información). Análisis formal y lógico de los textos expositivos. Taller de Análisis y Producción de Textos II: Análisis e interpretación de textos en soportes digitales y virtuales.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
08/03/2020	8:30 a 9:00 y 18:30 a 19:00	VIDA SALUDABLE	Cuerpo y ejercicio: Calentamiento muscular	En este programa los conductores explicarán qué es la homeostasis, (la tendencia de nuestro cuerpo a equilibrarse internamente si alguna de las variables importantes se altera). También, los conductores explicarán la importancia del calentamiento muscular y darán recomendaciones para iniciarse en ejercicios sencillos, como caminar. Hablarán brevemente sobre los músculos esqueléticos involucrados en el movimiento y se darán dos diferentes tutoriales de calentamiento y enfriamiento muscular para evitar lesiones durante el ejercicio.	<p>Decidirte a iniciar un deporte, un acondicionamiento físico o simplemente, una rutina diaria de ejercicio, es una de las mejores decisiones que podrás tomar en tu vida. El deporte tiene beneficios increíbles.</p> <p>Actividad 1 (IMAGEN: LA BALANZA) Leer la definición de homeostasis: tendencia de nuestro cuerpo a equilibrarse internamente si alguna de las variables importantes, como temperatura, azúcar en sangre u oxigenación, entre otras, se altera).</p> <p>Ejercicios: Redactar un párrafo explicando la homeostasis en palabras propias. Buscar un ejemplo de ajuste del cuerpo para mantener la homeostasis Explicar al menos a 2 miembros de la familia o amigos qué es la homeostasis.</p> <p>Actividad 2 Todos los siguientes enunciados son correctos. Elige los 3 que más te motiven a realizar calentamiento muscular antes de salir a caminar o a practicar algún deporte:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. El calentamiento incrementa la temperatura corporal. 2. El calentamiento aumenta el ritmo cardiaco. 3. El calentamiento aumenta el volumen de sangre que llega a los tejidos. 4. El calentamiento incrementa el ritmo al que se puede gastar la energía acumulada. 5. El calentamiento incrementa el intercambio de oxígeno en los alveolos pulmonares y en las paredes celulares. 6. El calentamiento incrementa la velocidad de transmisión del impulso nervioso. 7. El calentamiento facilita a los músculos la recuperación tras la contracción de una manera más eficaz y rápida. 8. El calentamiento mejora la funcionalidad de las articulaciones y de los tejidos que cubren y las lubrican. 9. El calentamiento prepara al deportista psicológicamente para la práctica de su deporte concreto. 10. <p>Actividad 3 TÍTULO: “RUTINA PARA CAMINAR”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calentamiento corporal durante 3 minutos • Mover pies de forma circular • Externa (8 veces) • Interna (8 veces) • De pie, tomar empeine con mano pegando el talón al glúteo (8 segundos cada pierna) • Pararse de puntitas y bajar (10 veces) • Girar hombros hacia delante (8 veces) • Girar hombros hacia atrás (8 veces) • Girar muñecas hacia fuera (8 veces) • Girar muñecas hacia adentro (8 veces) • Caminar moderadamente durante 9 minutos • Caminar a paso rápido durante 1 minuto • Caminar moderadamente durante 10 minutos • Caminar lentamente durante 4 minutos • Enfriamiento 3 minutos • Tiempo total de la caminata: 30 minutos <p>RECOMENDACIONES:</p> <p>Si sales a caminar o a ejercitarte a un parque o zona pública, recuerda también desinfectarte las manos después de tocar cualquier superficie. También procura secarte el sudor con el antebrazo y evita tocarte la cara con las manos. Recuerda empezar con sesiones cortas y muy importante, empieza y termina siempre con sesiones de calentamiento y enfriamiento muscular. ¡Hasta pronto!</p>	COLBACH	Primero, Quinto	Actividades Físicas y Deportivas I, Biología II, Salud Humana I	Actividades Físicas y Deportivas I. Corte I: Anatomía del Cuerpo, Relación funcional de los órganos y sistemas, Capacidades condicionales, coordinativas y mixtas Biología II. Corte 2: procesos de regulación química, electroquímica y reproducción Salud Humana I: Nutrición y Actividad Física, indicadores de actividad física y trastornos con la actividad física.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Síntesis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
08/03/2020	9:30 a 10:00 y 19:30 a 20:00	RESPONSABILIDAD SOCIAL CÍVICA Y ÉTICA	Preparándome para mi primera elección	Una mesa de consenso donde participan seis jóvenes de distintas regiones del país con opiniones diversas, donde se dialoga y se debate alrededor de tres preguntas: ¿Para qué votar?, ¿Qué debo saber al momento de votar por alguien? y ¿Después de votar, qué sigue? Al final del diálogo sobre cada una de las preguntas se retomarán las ideas más importantes vertidas en el mismo. Entre las participaciones se van a intercalar cápsulas sobre los temas tratados que orienten a las y los jóvenes sobre la importancia de ser consciente de las cosas que se deben saber antes, durante y después de una elección.	<p>Instrucciones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formen cinco grupos entre todas y todos los estudiantes del grupo, no importa cuántos integrantes tenga cada mesa, pero es importante que queden más o menos parejas. • Nombren en cada grupo a una moderadora o moderador encargado de dar la palabra a quien la pida a mano alzada y de hacer que el diálogo no se disperse. • Nombren a una secretaria o secretario encargado de tomar nota sobre las posturas y los argumentos que vayan surgiendo a lo largo del diálogo y también fungirá como portavoz del grupo y pasará al frente a decir el consenso al que se llegó en el mismo. • Nombren a una persona encargada de llevar el tiempo de las participaciones (30 segundos máximo por participación) y el tiempo total del diálogo que será de 10 minutos. • Repartan una de las siguientes preguntas a cada uno de los equipos: <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Para qué votar? 2. ¿Qué debo saber al momento de votar por alguien? 3. ¿Cómo afecta el voto mi vida cotidiana? 4. Después de votar ¿qué sigue? 5. ¿Qué podríamos hacer las y los jóvenes para participar en el cambio que queremos, además de votar? <p>Dinámica</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cada grupo dialogará durante 10 minutos para intentar llegar a una respuesta consensuada, es decir, una respuesta que ningún/a integrante no esté dispuesto a aceptar. • La moderadora o moderador concederá la palabra hasta por 30 segundos a quien quiera expresar su opinión argumentada respondiendo a la pregunta que les tocó o a una participación de otro u otra integrante. • La secretaria o secretario tomará nota sobre las opiniones y los argumentos vertidos a lo largo del diálogo. • Una vez concluidos los 10 minutos, cada secretaria o secretario dirá frente al grupo completo, reunido de nuevo la respuesta, a la que llegaron. • Las respuestas se apuntarán en un documento y se presentarán en plenaria (todo el grupo) para ser aprobadas tal cual están o complementadas por el grupo reunido. 	COLBACH	Segundo	Ciencias Sociales II	Analiza los fenómenos y problemas sociales que se presentan en su comunidad desde la perspectiva teórico metodológica de la continuidad social. Tales como participación ciudadana, democracia, derechos humanos, valores de los jóvenes, desigualdad social, migración, desarrollo sustentable, entre otros.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
08/03/2020	10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30	CONCIENCIA HISTÓRICA	Un proceso llamado globalización	Se examina el concepto de la Globalización como parte de un proceso histórico, que involucra aspectos económicos, sociales y culturales, poniendo especial énfasis el primer evento en la historia que lo define, es decir, el contacto que se tuvo durante finales del siglo XV y principios del XVI, con la llegada de Cristóbal Colón y la incorporación de América al mercado mundial. Se busca que la juventud reflexione sobre cómo el fenómeno de la globalización repercute en su vida, en la de su comunidad y en la de México.	<p>Elabora una lista de los productos que México le presentó al mundo, y que los españoles los dieron a conocer en Europa. De igual manera escribe los productos europeos que se integraron a la sociedad mesoamericana como el trigo.</p> <p>PRODUCTOS QUE MÉXICO DIO A CONOCER AL MUNDO PRODUCTOS QUE INTEGRAMOS DEL MUNDO.</p> <p>En un planisferio, colorea de amarillo nuestro país. De rojo España, verde, Portugal, morado Arabia. De rosa China, para ubicar cómo, a pesar de las distancias continentales, fue posible el intercambio comercial de productos y personas. Rodea con cualquier otro color el continente Africano, y colorea los océanos y mares.</p> <p>(DISEÑAR SOPA DE LETRAS)</p> <p>Ubica en la sopa de letras las siguientes palabras: importaciones, exportaciones, monedas, mercantilismo, mercado mundial, globalización</p> <p>Escribe qué productos de comunidad o localidad pudieras vender al mundo.</p> <p>¿Qué actividad pudieran realizar en tu localidad para darse a conocer al mundo?</p>	COLBACH	Segundo	Historia de México II	Una Economía globalizada
08/03/2020	10:30 a 11:00 y 20:30 a 21:00	AUTOAPRENDIZAJE	¿Cómo organizar mi tiempo?	En este programa trataremos el tema de la importancia de la organización del tiempo en el estudio y sobre todo en el inicio de clases. Primero exploraremos el estado emocional que suelen experimentar las y los estudiantes en el inicio de clases, donde la identificación y validación de emociones es importante para poder regularlas y tener un inicio más tranquilo y productivo. En esta primera parte del programa tendremos una especialista que brindará más estrategias para afrontar de manera positiva el inicio de clases. Dentro del desarrollo del programa daremos recomendaciones para poder organizar el tiempo, lo que incluye el establecimiento de una rutina de actividades, la cual es fundamental para poder tener una estructura del día a día y control sobre lo que va a suceder, esto ayudará al estudiante a tener mayor tranquilidad y mitigar la incertidumbre que la pandemia ha causado. Otra estrategia que se brinda es la organización de las actividades escolares a través de la elaboración de un calendario. Por último y para concluir se darán algunas recomendaciones generales y se señalarán las ventajas que la organización del tiempo ofrece.	<p>Actividad 1: ¿Cómo me siento al inicio de clases?</p> <p>Completa la siguiente tabla, esto te permitirá reflexionar sobre las emociones que experimentas al iniciar de clases y afectarán la manera en que inicies tus actividades.</p> <p>Identifica una emoción que sientes al pensar en el primer día de clases ¿Cómo se siente esa emoción en tu cuerpo? ¿Qué decido hacer con esa emoción? ¿Qué puedo hacer diferente para regular esa emoción que siento? Escribe algunas ventajas que tiene el regreso a clases Ejemplo: miedo Ejemplo: respiro rápido, no puedo dormir Ejemplo: Me como las uñas, estoy de malas, Ejemplo: Contarle a un amigo, pensar en las veces que he tenido miedo al iniciar clases y me ha ido bien Ejemplo: ver a mis amigos, conocer a mis profes nuevos</p> <p>Actividad 2: Creando mi rutina del día</p> <p>Establecer una rutina de tu día te dará tranquilidad y control sobre tu día a día, si puedes tener una rutina sentirás más tranquilidad y podrás cumplir con todas las actividades que te planeaste. Marca con una "palomita" las actividades que has incluido en tu rutina.</p>	COLBACH	Primero	Orientación I	Estrategias de aprendizaje

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinopsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
08/03/2020	11:30 a 12:00 y 21:30 a 22:00	BIENESTAR EMOCIONAL Y AFECTIVO	Yo y la nueva normalidad	<p>En el programa de hoy los conductores y otros adolescentes hablarán sobre los sentimientos que viven durante el confinamiento. Conoceremos cómo maneja un buzo el estrés y la angustia dentro del mar profundo, como metáfora de adaptación y desarrollo de habilidades ante las adversidades. Finalmente, se darán algunas sugerencias de actividades a realizar dentro de casa para sentirse mejor.</p> <p>El confinamiento que vivimos desde hace meses ha afectado de distintas maneras a los diversos grupos de edad. Mientras que para las personas en adultez mayor ha representado un riesgo mortal, para la mayoría de adolescentes ha provocado una afectación a nivel emocional ya que, por la etapa de desarrollo en la que se encuentran, ha interrumpido o dificultado sus relaciones sociales y encuentros con sus pares. Aunado a esta sensación de encierro, se suman sentimientos de frustración, estrés y angustia ante la incertidumbre del futuro próximo.</p>	<p>Arma tu propio "Manual de Supervivencia COVID19". Al final de cada día, recuerda aquello que descubriste o disfrutaste del día. Escribe o dibújalo. Intenta narrar a detalle lo que pasó (antes, durante y después). Entre más cosas resaltes, tu Manual quedará más original. Expresa tus emociones, tu punto de vista. Dale un sentido literario, ya sea poesía, cuento, crónica o el género y estilo que a ti más te atraiga.</p>	COLBACH	Sexto	Salud Humana II	Salud Humana II. Corte 2: Emociones y Adicciones, manejo de emociones y adicciones.
09/03/2020	8:00 a 8:30 y 18:00 a 18:30	COMUNICACIÓN	Comunicación y política	<p>Viviana tiene que escribir un discurso para ser elegida representante de los estudiantes ante el Comité Deportivo de la Universidad. A partir de ahí, se desencadena una reflexión sobre la relación de la comunicación en la política, y el papel que han jugado los medios, desde los tradicionales hasta los digitales. Una reflexión sobre los efectos de la mediatización y la política en los sistemas democráticos.</p>	<p>Elaboración de un discurso, siguiendo los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aprende sobre el tema 2. Conoce tu objetivo 3. Conoce tu público 4. Elige el enfoque correcto 5. Resume tus puntos principales 6. Escribe una apertura sólida 7. Aporta evidencia persuasiva 8. Aborda los contraargumentos 9. Concluye con un llamado a la acción 10. Haz participar a tu público 	COLBACH	Segundo	Lenguaje y Comunicación II.	Lenguaje y Comunicación II: Propósito e intención del texto argumentativo. Tipos de textos argumentativos. Elementos de la argumentación. Estructura del texto argumentativo. Proceso de escritura: planeación, redacción, revisión y reescritura.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
09/03/2020	9:00 a 9:30 y 19:00 a 19:30	PENSAMIENTO MATEMÁTICO	Lógica matemática: ¿Sol o Águila? ¿Lotería o un rayo?	Mediante el estudio de un juego de volados conoceremos el concepto de probabilidad binomial, el uso de permutaciones para definir la muestra que surge del cálculo de diferentes probabilidades. Los conceptos se exploran tanto en el caso de los volados como el de la lotería, a través de diferentes métodos; también se explora la importancia del estudio de las probabilidades en nuestra vida diaria y en el desarrollo científico y tecnológico.	¿Cómo podrías calcular la probabilidad de que caiga un águila en tres volados? Podemos simplemente enlistar todas las posibles tiradas, y revisar una por una aquellas que tengan un águila y así obtener la fracción. Otro método consiste en encontrar una expresión equivalente más sencilla de nuestra probabilidad y calcularla multiplicando la probabilidad de obtener $\frac{1}{2}$ en cada volado. ¿Crees poder dominarlo? ¿Cómo podrías calcular la probabilidad de que caiga un águila en diez tiradas? Definiendo la probabilidad más sencilla de obtener (obtener puros soles en diez tiradas y restarlo a 1) Multiplicando en este caso $\frac{1}{2}$ diez veces y restarla a uno.	COLBACH	Sexto	Matemáticas VI	Corte 1. Nociones básicas de probabilidad, técnicas de conteo

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
09/03/2020	9:30 a 10:00 y 19:30 a 20:00	RESPONSABILIDAD SOCIAL, CÍVICA Y ÉTICA	Elaboración de un filtro de agua casero	La conductora recibe al especialista en tecnologías sustentables para explicar diversos procesos de purificación del agua. Él expone qué son, cuantos tipos hay, cómo se realizan y habla sobre su funcionamiento, mantenimiento y beneficios tanto para la salud como para la economía y el ambiente.	<p>Para este programa se sugiere que los estudiantes elaboren el filtro de agua casero. Lo primero que debemos hacer es preparar el material y limpiarlo. Se debe cortar la parte de abajo de base de la botella que nos servirá como un primer filtro. Luego le haremos perforaciones medianas. Después, limpiaremos el contenedor con agua limpia y jabón, lo mismo haremos con la piedras y la arena, aunque sin usar jabón; enjuagaremos las veces que sea nece hasta que queden lo más limpias de impurezas.</p> <p>El contenedor de agua debe estar cerrado con una tapa a la que le vamos a hacer pequeñas perforaciones y que se pueda abrir fácilmente también, para poder acceder a limpiarlo en un futuro. El filtro se puede realizar con o sin la tapa pero yo recomiendo usarla también. Lo siguiente es el llenado del contenedor, que consiste en hacer capas con nuestros materiales en un orden establecido para que cumplan su función. Procedimiento del llenado por capas del filtro:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se voltea el contenedor de forma que quede el tapón hacia abajo como embudo y todo esto se recarga sobre otro contenedor limpio abajo que servirá para recibir el agua ya purificada. 2. Dentro del contenedor, se agrega algodón natural, que quedará como primera capa comprimido hasta abajo, cerca a la tapa del contenedor. Si por alguna razón no conseguimos algodón, podría funcionar también el papel de filtro de cafeteras. 3. Se agrega ahora una capa de piedras medianas. 4. Luego se agrega una capa de piedras pequeñas. 5. Después se agrega la capa de carbón activado. 6. Ahora se agrega una capa de arena fina y, por último, hasta arriba, se cubre todo con la tapa de plástico que habíamos cortado de la botella a manera de primer filtro. Ahora sí, se comienza a verter lentamente desde arriba el agua que queremos filtrar. <p>MATERIALES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un contenedor plástico de aproximadamente un metro de altura. Puede ser desde una botella de 2 litros hasta un garrafón grande de 5 litros • Grava o Tezontle • Arena fina y limpia (de río, de mar o de construcción) • Piedras pequeñas. • Piedras medianas. • Carbón activado. • Un contenedor limpio y grande sobre el cuál reposará el filtro de cabeza • Un contenedor limpio o jarra para vaciar el agua ya filtrada 	COLBACH	Sexto	Ecología	Sustentabilidad
09/03/2020	10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30	CONCIENCIA HISTÓRICA	Un pinchazo y nada más	En el programa de hoy, realizaremos un breve recorrido por la historia de las vacunas a través del cual se aborda el trabajo de Edward Jenner y Luis Pasteur, así como las principales pandemias que ha enfrentado la humanidad. También mostraremos los diversos tipos de procesos del desarrollo de las vacunas, sin olvidar la actual la vacuna de la COVID-19.	El alumno, le preguntará a sus padres o tutores, ¿cuáles son las vacunas que se le han puesto a lo largo de su vida? Elaborará una lista con el nombre de al menos 5 vacunas que conozca, y escribirá dónde se aplican. (parte del cuerpo). Reflexionará el alumno sobre la importancia de estar vacunado	COLBACH	Quinto	Biología II	Corte 2. ¿Qué efectos tiene la manipulación genética para la sociedad en general?

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales								
09/03/2020	10:30 a 11:00 y 20:30 a 21:00	ARTES	La aventura del circo	<p>En este programa se da a conocer y se dignifica el trabajo y la preparación profesional de los artistas circenses a través del testimonio de Christian Arriaga Ace y Osiris Pérez Pérez. El primero nos mostrará un panorama general de la relación entre el arte y el circo, su historia, disciplina, corrientes e importancia en la vida social. El segundo dará un taller de malabarismo y explicará las capacidades y habilidades que se necesitan desarrollar para convertirse en un artista circense profesional.</p> <p>Este programa nos introduce en el arte en el circo, el cuerpo, la actividad física, el gozo y sus vínculos con la sociedad.</p> <p>En este programa se da a conocer y se dignifica el trabajo y la preparación profesional de los artistas circenses a través del testimonio de Christian Arriaga Ace y Osiris Pérez Pérez. El primero nos mostrará un panorama general de la relación entre el arte y el circo, su historia, disciplina, corrientes e importancia en la vida social. El segundo dará un taller de malabarismo y explicará las capacidades y habilidades que se necesitan desarrollar para convertirse en un artista circense profesional.</p> <p>Este programa nos introduce en el arte en el circo, el cuerpo, la actividad física, el gozo y sus vínculos con la sociedad.</p>	<p>Elaboración de pelotas para malabares Materiales: globos, harina o arroz, cartulina y tijeras. Esta actividad pueden realizarla en familia y consiste en elaborar pelotas para practicar malabares.</p> <p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> Haz un embudo con la cartulina y colócalo en la boquilla del globo. Rellena el globo con harina o arroz hasta que quede del tamaño que quepa en la palma de tu mano y que sea firme como una pelota. Anúdalo lo más próximo que se pueda al cuerpo del relleno, y corta el plástico sobrante de la boquilla. Toma otro globo y recórtale la boquilla. Cubre el globo relleno con este globo recortado. Pónselo como si fuera un calcetín, procurando que la boquilla del primero quede cubierta por el segundo. Repite los pasos 4, 5 y 6 para reforzarlo. <p>Puedes hacer tantas pelotas como quieras para ir incorporándolas conforme avancen tus habilidades. Sigue las recomendaciones que nos dio el Artista circense Osiris Pérez en el programa "La aventura del circo", de la sección Artes, de la Serie Jóvenes en TV, Aprende en casa III, de fecha 9 de marzo de 2021.</p> <p>¡Listos para practicar malabares!</p>	COLBACH	Segundo	Apreciación Artística II	Apreciación Artística II. Corte 1. Lo subjetivo y lo emocional como factores de expresión y comunicación en el arte: Sensaciones físicas: visuales, acústicas y táctiles ante una acción artística.								
09/03/2020	11:00 a 11:30 y 21:00 a 21:30	VIDA PRODUCTIVA	¿En qué te rifas?	<p>En este episodio nos adentramos en el tema de la vocación o las vocaciones, y la orientación vocacional, plasmada en la frase de "para qué soy bueno o buena", y para ello se explican las diferencias entre aptitudes y habilidades.</p> <p>Un psicoanalista nos ayuda a comprender mejor que identificar y saber para qué se es bueno empoderará y ayudará a tener una vida productiva feliz. Además, se conocen los casos de éxito de algunas personas jóvenes que han destacado dedicándose a lo que son buenos.</p>	<p>En el bloque 8, la conductora, invita a que realicen una tabla reflexionando acerca de sus aptitudes y habilidades, los invita a motivar a 2 personas más y a comparar resultados. Si estás viendo esto por internet, puedes compartírnos tus hallazgos en los comentarios</p> <table border="0"> <tr> <td>APTITUD (Nacimos con ello)</td> <td>HABILIDAD (Lo aprendimos sin esfuerzo)</td> </tr> <tr> <td>De liderazgo</td> <td>De oratoria</td> </tr> <tr> <td>De trabajo en equipo</td> <td>De ventas</td> </tr> <tr> <td></td> <td>De dirigir personal</td> </tr> </table>	APTITUD (Nacimos con ello)	HABILIDAD (Lo aprendimos sin esfuerzo)	De liderazgo	De oratoria	De trabajo en equipo	De ventas		De dirigir personal	COLBACH	Sexto	Introducción al Trabajo corte 1	Introducción al trabajo. Corte 1. Diseña un plan de vida ocupacional
APTITUD (Nacimos con ello)	HABILIDAD (Lo aprendimos sin esfuerzo)																
De liderazgo	De oratoria																
De trabajo en equipo	De ventas																
	De dirigir personal																

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinopsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
09/03/2020	11:30 a 12:00 y 21:30 a 22:00	BIENESTAR EMOCIONAL Y AFECTIVO	Vivir el aquí y el ahora	<p>En este programa los conductores descubren que hay factores externos que pueden alterar el estado de ánimo de las personas, generando tensión, haciendo que no haya claridad para pensar y tomar decisiones sobre lo que se debe hacer respecto a determinadas situaciones. Aprenden a relajarse a través de ejercicios de respiración provenientes del yoga para tener una consciencia más clara sobre el aquí y el ahora.</p> <p>Los cambios físicos, sociales y emocionales que conlleva la adolescencia pueden generar situaciones de estrés entre quienes atraviesan esta etapa de la vida. El contexto actual de la pandemia y el confinamiento, hacen a todas las personas más propensas a presentar cuadros de ansiedad y estrés.</p> <p>Debido a las características propias de la etapa por la que atraviesan, las y los adolescentes pueden ser más vulnerables a perder el equilibrio emocional debido a los cambios de rutina, el aislamiento y los miedos generados por la alteración de la vida cotidiana. La práctica de ejercicios de relajación como los que se realizan en el yoga, brinda a las y los adolescentes una serie de útiles y sencillas acciones que permiten transitar de un estado de estrés y tensión a tener una actitud de serenidad y autocontrol que brinda una visión más clara sobre lo que sucede alrededor y lo que cada quien siente y piensa al respecto.</p>	<p>Ejercicio de relajación</p> <p>Primero, siéntate en el suelo con las piernas cruzadas y las manos en las rodillas. Cierra los ojos, relaja los hombros, las piernas y los brazos, inhala, estira la columna hacia el arriba, como si quisieras alcanzar el techo con tu cabeza, y exhala. Concéntrate en tu respiración, deja que se vaya cualquier otro pensamiento. Inhala profundamente, abre la boca y exhala lentamente, inhala a través de la nariz y exhala por la boca. Deja que fluyan los pensamientos, y vuelve a tu respiración, siéntela. Siente el espacio en el que estás, siente este momento. Nuevamente inhala, cierra tus manos con los puños hacia el frente y lleva tus hombros hacia tus orejas, ahora exhala por la boca, relajando los hombros, abriendo las manos otra vez, relajando el cuerpo. Vas a repetir tres o cuatro veces esta secuencia, cada que inhales siente cómo el aire entra a tu cuerpo y oxigena cada parte, al exhalar concéntrate en la salida del aire, concéntrate en ese momento en el que tu boca expulsa cada átomo de aire. Es un ejercicio básico y sencillo, que además puedes hacer en cualquier momento.</p>	COLBACH	Segundo, Sexto	Actividades Físicas y Deportivas II, Salud Humana II	Actividades Físicas y Deportivas II. Corte 1. Actividad pre deportiva, autoconocimiento y sociedad: Prácticas de riesgo, efecto anatómico y fisiológico de fumar, alcoholismo, drogadicción, bulimia, anorexia y sedentarismo. Salud Humana II. Corte 2: Emociones y Adicciones, Identifica estrategias preventivas y correctivas relacionadas con el manejo de emociones.
10/03/2020	8:00 a 8:30 y 18:00 a 18:30	VIDA SALUDABLE	¿Cómo quemamos la grasa?	<p>En este programa descubriremos la forma en que trabaja nuestro cuerpo y cómo procesa las grasas. Destacaremos la importancia de una dieta balanceada que, acompañada de ejercicio, nos ayude a mantener un equilibrio entre la grasa que consumimos y la que realmente utilizamos. Conoceremos la técnica correcta y los parámetros saludables para realizar una medición de cintura. El experto invitado compartirá sugerencias para llevar una vida saludable y compartirá con el auditorio una rutina de ejercicio diseñada específicamente para quemar grasas. También explicaremos qué es la comida emocional, y estrategias para superarla.</p>	<p>Actividad 1 "Los ingredientes que me rodean" Lista de alimentos nutritivos en la región que puedan cocinarse sin aceite o manteca.</p> <p>Actividad 2 "Quemo kilos por mi comunidad" Escribir todas las formas y horarios en las que podrían realizar ejercicio moderado y ver si alguna de ellas puede coincidir con actividades grupales para un bien comunitario. Ejemplo: en la Costa, ir una vez a la semana a recoger basura en la playa.</p>	COLBACH	Segundo, Quinto	Actividades Físicas y Deportivas II, Salud Humana II	Actividades Físicas y Deportivas II. Corte I. Actividades Pre Deportiva, Autoconocimiento y Sociedad: Estilos de vida, Activa y Saludable: ejercicio, actividad física, deporte, senderismo, alimentación sana, hidratación, y recreación. Salud Humana I. Corte 2. Nutrición y Actividad Física: Argumenta la importancia de una dieta saludable y la actividad física como precursoras de su salud.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
10/03/2020	8:30 a 9:00 y 18:30 a 19:00	PENSAMIENTO MATEMÁTICO	El excusado de Coriolis	<p>El giro de rotación de la Tierra afecta el flujo de fluidos, por lo cual los aviones vuelan siguiendo trayectorias generadas por el efecto Coriolis. ¿Es cierto que este efecto afecta el sentido en que gira el agua de tu excusado?</p> <p>Contenido matemático: calculo diferencial, modelos matemáticos, variaciones con el tiempo, parametrización.</p>	<p>Medir el efecto Coriolis es bastante complicado, pero podemos utilizar esta calculadora en línea. https://www.omnicalculator.com/physics/coriolis-effect</p>	COLBACH	Cuarto	Matemáticas IV	Corte 2. Reglas de derivación
10/03/2020	9:30 a 10:00 y 19:30 a 20:00	RESPONSABILIDAD SOCIAL, CÍVICA Y ÉTICA	¿Dónde estamos las y los jóvenes en la constitución?	<p>Conductor y reportero de programa tipo YouTube investiga en qué artículos de la Constitución está representada la juventud, cómo han cambiado los derechos de las y los jóvenes a lo largo del tiempo y explican cómo los derechos son fundamentales para el desarrollo pleno de la vida de la juventud.</p>	<p>Instrucciones</p> <p>Reúnete con dos compañeras o compañeros de clase y busquen tres artículos de la Constitución donde se haga alusión a la juventud; elijan uno de los tres artículos, investiguen más sobre él, expliquen a qué se refiere y evalúen según sus propios criterios si el artículo responde a las necesidades de las y los jóvenes del presente, concretamente:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Expliquen a qué se refiere el artículo. 2. ¿En qué momento aparece? 3. ¿Qué modificaciones ha sufrido a lo largo del tiempo? 4. ¿El artículo responde a las necesidades de la juventud actual? Sí o no y por qué. <p>Posteriormente, cada equipo pasará al frente a comentar con el grupo los resultados de su investigación y de su evaluación.</p>	COLBACH	Segundo	Ética	¿Cómo me relaciono con el otro? Otredad

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
10/03/2020	10:30 a 11:00 y 20:30 a 21:00	AUTOAPRENDIZAJE	Organizadores gráficos	En este programa se presentan las ventajas de los organizadores gráficos como una técnica de aprendizaje. Se explican y ejemplifican cuatro tipos de organizadores gráficos: mapas mentales, cuadros sinópticos, cuadros comparativos y ruedas de atributos. Además, se mencionan algunos otros organizadores que pueden ayudar a que las y los estudiantes sinteticen la información y puedan relacionar conceptos. Para finalizar se brindan recomendaciones sobre la mejor forma de elegir y utilizar los organizadores gráficos.	<p>ACTIVIDAD 1: ELABORANDO MI MAPA MENTAL Paso 1: Escribe en el centro el concepto que te interesa estudiar Paso 2: Conecta ese concepto principal con otros conceptos que lo definan, puedes utilizar palabras, dibujos o imágenes para representar esas ideas</p> <p>ACTIVIDAD 2: COMPARANDO INFORMACIÓN Cuando tienes mucha información sobre un tema puedes realizar un cuadro comparativo para que puedas descubrir las características que hacen diferente y semejante ciertos conceptos que necesitas aprender. Por ejemplo, si te interesa aprender sobre las diferentes culturas mesoamericanas puedes elaborar un cuadro comparativo.</p> <p>ACTIVIDAD 3: Organizando mi información Cuando necesitas comprender un tema que tiene muchos elementos puedes utilizar un cuadro sinóptico para organizar dicha información y sea más fácil estudiar. En el primer cuadro debes colocar el tema que te interesa y debajo de él las ideas principales para luego de manera jerárquica ir colocando debajo las ideas secundarias.</p>	COLBACH	Primero	Orientación I	Habilidades de pensamiento
10/03/2020	11:00 a 11:30 y 21:00 a 21:30	ARTES	Vámonos de ruta	Dar a conocer la Ruta de la Amistad, un recorrido escultórico ubicado al sur de la Ciudad de México que muestra los alcances del arte público a través de la cooperación internacional y la diversidad de áreas que colaboran en un proyecto.	Si eres de la Ciudad de México, realiza un recorrido en familia por las 22 estaciones escultóricas. Si no, puedes visitar la página de internet http://www.mexico68.org/es/esculturas/ . Por las distancias de los recorridos, se sugiere fragmentar la visita en varios días o realizarlos en automóvil. En cuanto puedas visitar la Ciudad de México, no dudes en hacer el recorrido. Escribe sobre la experiencia o lo que te provocan conocer estas esculturas. Piensa en el contexto histórico, en la propuesta estética y plástica, y sobre la importancia de su conservación.	COLBACH	Primero	Apreciación Artística I	Apreciación Artística I. Corte 2. Las funciones del Arte. Función comunicativa de las obras artísticas, Función expresiva presente en las obras artísticas y Las distintas funciones en las expresiones artísticas en su entorno.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
10/03/2020	11:30 a 12:00 y 21:30 a 22:00	BIENESTAR EMOCIONAL Y AFECTIVO	Emociones desbordadas	Las emociones siempre nos acompañan. Sin embargo, hay eventos que nos provocan emociones a las que nos enganamos y nos perjudican. No es recomendable rechazar o reprimir las emociones, pero tampoco es sano dejarnos controlar por ellas y permitir que nos afecten. Lo que se propone en esta cápsula es que aceptemos nuestras emociones, pero, también, analicemos el botón que provoca una reacción excesiva en nosotros y tratemos de ver el problema desde otra perspectiva para darle la dimensión correcta.	<p>Para conocernos mejor es bueno dialogar con nuestras emociones, saber nombrarlas, sentirlas y dejarles tiempo para que pasen.</p> <p>En esta ocasión te invitamos a hacer un instructivo para controla tu emoción más dañina o aquella que despierta tus instintos destructivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica una situación en donde sentiste que la emoción era tan grande y fuerte que tenias ganas de desquitarte con el mundo. • Empieza a escribir por pasos todo lo que paso para que esa emoción se apoderará de ti, p. ej. • Instructivo para desactivar la ira <p>Paso No. 1 Permite que una de tus personas favoritas abuse de tu confianza y comparte con todo el mundo tu secreto máspreciado. Para ello, el secreto debe ser grande y vergonzoso.</p> <p>Paso No. 2. Entérate por terceras personas que ya todo el mundo sabe tu secreto y empiezas a recibir mensajes que piden les cuentas más detalles. Levanta las cejas a modo de sorpresa y deja fluir los pensamientos tratando de recordar cómo pudieron “esas personas enterarse”.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Describe lo que empezó a suceder en tu cuerpo, cómo cambio tu temperatura, lo que inundaba tus pensamientos, todas las reacciones que imaginaste para demostrar tu malestar. • Empieza a desglosar las consecuencias que tendrían llevar a cabo todas estas acciones. • Piensa aquellas soluciones que te harán sentir mejor y no afectará a otros. Descríbelas como opciones o acciones para desactivar una bomba que se aproxima. 	COLBACH	Sexto	Salud Humana II	Salud Humana II. Corte 2. Emociones y Adicciones: Propone estrategias preventivas y correctivas a problemas relacionados con adicciones y el manejo de emociones.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinopsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
11/03/2020	8:00 a 8:30 y 18:00 a 18:30	COMUNICACIÓN	Edición literaria	<p>Hugo lee el manuscrito de la novela de un amigo para darle una retroalimentación, pero no sabe por dónde empezar. Viviana le ayuda a investigar qué hace un editor literario y hacen una revisión de la novela para dar con sus fallas, tanto de forma como de fondo, al tiempo que profundizan sobre el trabajo del editor e indagan opciones para la autoedición de textos literarios.</p>	<p>Se les invitó a hacer un zine (una publicación casera hecha con fotocopias).</p> <p>Lista de materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tu libro impreso • Hojas tamaño carta • Cartulina o papel grueso para la portada • Plantilla de letras • Plumones • Tijeras • Engrapadora <p>Instrucciones</p> <p>1. Zine tamaño carta. Al texto impreso se le pone la portada y contraportada usando cartulina, papel grueso o papel bond de color (tamaño carta) y se engrapa el cuadernillo por un lado. Puede usarse una plantilla de letras para escribir el título y autor en la portada.</p> <p>2. Zine con una hoja tamaño carta. Una hoja tamaño carta se dobla a la mitad a lo largo y a lo ancho. Se dobla una vez más a lo ancho, de los extremos hacia el centro, de modo que la hoja estará doblada una vez a lo largo y tres veces a lo ancho. Se dobla a la mitad de lo ancho y se hace un corte con las tijeras siguiendo el doblado a lo largo hasta llegar al siguiente doblado a lo ancho. Se extiende para volverla a doblar a la mitad, esta vez a lo largo, de manera que el corte que se hizo quede viendo hacia arriba. Tomando la hoja de los extremos, se empujará hacia el centro buscando que el doblado central se abra por ambos lados como si fuera un fuelle. Las hojas del se doblan hacia el centro de manera que tendremos un cuadernillo de 1/8 de carta. Los alumnos pueden escribir sus textos con plantilla de letras, recortes o a mano, así como usar imágenes o dibujos.</p>	COLBACH	Segundo	Lenguaje y Comunicación II	El texto como fuente de información y generación de nuevas ideas

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
11/03/2020	8:30 a 9:00 y 18:30 a 19:00	VIDA SALUDABLE	Trabajo muscular y fuerza	<p>En este programa los conductores explicarán la importancia de mantener los músculos del cuerpo humano en forma saludable, subrayando el hecho de que si dicha conciencia empieza a fortalecerse en la juventud, lo más probable es que habrá menos complicaciones médicas en la edad adulta. Los conductores, junto con los especialistas, reforzarán la comprensión de que un sistema muscular saludable es algo más que un valor estético. Los conductores explicaran los tipos de músculos que se encuentran en el cuerpo humano, así como los errores comunes al momento de iniciar una rutina de fortalecimiento muscular y darán las herramientas para que puedan tener una práctica segura. También abordarán temas nutritivos que ayuden al buen funcionamiento de la masa muscular. Por su parte, los tutoriales con rutinas de ejercicios para promover y desarrollar fuerza muscular enseñarán a los jóvenes que se pueden hacer sesiones de fuerza sin salir de casa, usando el peso del propio cuerpo o usando objetos de uso cotidiano que pueden encontrarse prácticamente en todas las casas.</p>	<p>Todos nuestros movimientos, desde levantar una ceja, caminar o levantar un costal, son posibles gracias a la acción de los músculos. Cuidar y ejercitar algunos de tus músculos ayuda a incrementar tu fuerza. También previene enfermedades coronarias, fortalece las articulaciones y hasta mejora tu respiración. Entre otras muchas ventajas.</p> <p>Actividad 1 Leer la definición de músculo. Sus características fisiológicas, el porcentaje que ocupan en el cuerpo humano y como como se dividen. Leer cuales son los músculos involuntarios y cuales los voluntarios y sus características.</p> <p>Ejercicios: Identificar distintos músculos en el cuerpo y decir a qué grupo pertenecen. Invitar a que los alumnos realicen movimientos como levantar los brazos o piernas para que identifiquen bien a los músculos voluntarios (esqueléticos).</p> <p>Actividad 2 Realizar una rutina de ejercicio de fuerza: 10 sentadillas 10 lagartijas 10 abdominales Proponer estos ejercicios diariamente al empezar el día y poner metas. Aumentar dos repeticiones cada semana hasta llegar a 2 series de 12.</p> <p>Actividad 3 Identificar qué actividades de su vida diaria los hacen más fuertes y qué podrían agregar, tanto para ellos como para su familia, para tener músculos más fuertes.</p>	COLBACH	Primero, Quinto	Actividades Físicas y Deportivas I, Salud Humana I	Actividades Físicas y Deportivas I. Corte I. Componentes de la capacidad funcional para la práctica del ejercicio: Factores fisiológicos involucrados en la práctica de actividad física. Salud Humana I. Corte 2. Nutrición y Actividad Física: Dieta saludable y estado nutricional.
11/03/2020	10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30	ARTES	German Venegas en su estudio	<p>En este programa conoceremos la vida y obra del artista Germán Venegas. Nos hablará de su concepción del arte, su función y trascendencia. Nos metimos hasta su estudio ubicado en Xochimilco, en la Ciudad de México, y ahí nos reveló cuáles son sus fuentes de inspiración para realizar una obra, además nos confesó a qué retos se ha enfrentado a lo largo de su trayectoria artística. Para finalizar el artista nos dio una clase de dibujo con tinta china.</p>	<p>Investigar sobre la técnica de dibujo "A mano alzada", su origen e historia. Identificar obras realizadas en México y el mundo, y elaborar un proyecto propio para dibujar con esta técnica. Puede ser uno o varios dibujos de retratos de los miembros de la familia, paisajes u objetos. Comparte los resultados de tu obra y tu experiencia artística en las redes sociales. Compara tus reflexiones con lo expuesto por German Venegas.</p>	COLBACH	Primero	Apreciación Artística I	Apreciación Artística I. Corte 3. Para entender los elementos del lenguaje artístico: Elementos básicos que conforman el lenguaje artístico formal, Elementos secundarios que conforman el lenguaje artístico formal y Los elementos presentes en la creación de un producto con rasgos artísticos

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
11/03/2020	10:30 a 11:00 y 20:30 a 21:00	AUTOAPRENDIZAJE	¿Cómo evitar la fatiga en las clases en línea?	<p>En este programa se explorará el tema de la fatiga visual causada por la alta exposición al uso de pantallas durante las clases en línea. Se explican cómo la tecnopatía llamada nomofobia nos hace depender del celular y de los recursos digitales. Se entrevistará al Dr. Diego Romero Cano, oftalmólogo especialista, quien explicará los síntomas y consecuencias de la fatiga visual y brindará recomendaciones para aprovechar las clases en línea. Por último, se darán algunas recomendaciones para mejorar el espacio de estudio para optimizar las clases en línea.</p>	<p>ACTIVIDAD 1. ANALIZANDO MI ESPACIO DE ESTUDIO</p> <p>Toma una foto del lugar en que usualmente estudias y tomas clases. Analiza tu foto contestando las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿Tu espacio de estudio está bien iluminado? <p>Si_____ No_____</p> <p>Si contestaste NO. Piensa en algún otro lugar para que puedas estudiar o busca la manera de poder mejorar la iluminación</p> <ol style="list-style-type: none"> ¿En el lugar donde estudias, qué distractores detectas? ¿De qué manera puedes evitar esos distractores? ¿Haces descansos entre clase y clase? Entre clases, ¿haces algunos ejercicios de estiramiento? Al tomar tus clases en línea, ¿eliges un lugar en donde puedas sentarte de manera cómoda? ¿Te hidratas mientras tomas clases en línea? ¿Al tomar clases en línea, sientes mucha fatiga y tus ojos y/o cabeza te duelen? Si tu respuesta es afirmativa, ¿lo has comentado con tu familia? ¿has buscado ayuda de un médico? <p>ACTIVIDAD 2. ¿ERES ESCLAVO DE TU CELULAR?</p> <p>¿Sabías qué? La nomofobia es el miedo a estar sin el celular, por lo que te lleva a tenerlo siempre cerca, consultarlo a cada segundo y sentir mucha angustia si no estás conectado a través de él. Contesta el siguiente test marcando con una "X" si realizas esa afirmación y averigua si tienes esta fobia.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Duermes con el celular • Lo primero que haces al despertar es mirar tu celular • Si dejas tu celular fuera de tu vista, necesitas buscarlo • Tu familia, amigos o pareja te han reclamado alguna vez que no les haces caso por estar siempre pendiente del móvil • Consultas tus mensajes o redes sociales a través del celular en lugares o situaciones poco o nada apropiadas para su uso, por ejemplo, durante una comida con gente, en el lavabo, haciendo deporte, mientras estudias? • Sientes cierta intranquilidad cuando no llevas el celular contigo • Miras de forma repetitiva el teléfono para ver si te han llamado o escrito, aunque no haya sonado • Pasas mucho tiempo mirando el teléfono, chateando o haciendo llamadas • Sientes que has llegado a aislarte para poder utilizar el móvil • Te pones de mal humor cuando te ves obligado a no usar del teléfono • Le robas horas a otras actividades para dedicárselas mensajear, mirar videos o redes sociales <p>Si llenaste cuatro casillas o más debes tener cuidado con el tiempo que pasas con tu celular, si bien ahora puede ser que lo ocupes más porque te ayuda con las clases, es importante que limites el tiempo que pasas viendo redes sociales, mensajear o viendo videos. Recuerda que es muy importante tener interacciones presenciales, pasar tiempo con tu familia y hacer cosas que te gusten que no se relacionen con tu celular como pintar, hacer algún deporte, cocinar, jugar con tu familia, etc. Como en todas las relaciones, tener un poco de espacio con tu celular será muy saludable.</p>	COLBACH	Todos los semestres	Ninguna en específico	Transversal -Socioemocional

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinopsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
11/03/2020	11:00 a 11:30 y 21:00 a 21:30	VIDA PRODUCTIVA	Distintos tipos de contratación y derechos laborales	En este programa se dan a conocer los distintos tipos de contratación que existen en nuestro país, explica qué es la Ley Federal del Trabajo e invita expertos en derecho laboral y recursos humanos a que nos expliquen los derechos que tiene todo trabajador y las prestaciones de ley que deben aplicarse según el tipo de contrato, aunque sea el primer empleo.	2. Contratación laboral Pregunta a tus familiares y conocidos que trabajan bajo qué tipo de contratación lo hacen. Pregúntales cuáles son sus derechos y qué tipo de contrato ampara su relación laboral. Si estás viendo esto por internet, puedes compartírnos tus hallazgos en los comentarios	COLBACH	Cuarto y sexto semestres	Gestión de personal/ Introducción al trabajo	Gestión de personal Corte 2: Contrato de trabajo: concepto, apartados, tipos y duración. Introducción al trabajo Corte 2: herramientas para buscar e insertarse en el sector productivo. Corte 3: Normatividad en una relación de trabajo
11/03/2020	11:30 a 12:00 y 21:30 a 22:00	BIENESTAR EMOCIONAL Y AFECTIVO	Colaboración familiar en confinamiento	En este programa los conductores hablarán de como ha cambiado su dinámica familiar a partir del confinamiento. En entrevista, una bióloga hará un simil con la forma de agruparse de los árboles para sobrevivir. Los adolescentes construyen su identidad a partir de las relaciones que establecen tanto al interior de su familia, como en la escuela, sin embargo, a partir del confinamiento generado por el virus COVID-19, su mayor y, en muchos casos, único vínculo han sido los integrantes de la familia con quienes viven. Considerando este contexto, las dinámicas al interior de la casa se han transformado, por lo que el planteamiento gira en torno a reconocer que a veces la situación puede ser complicada y provocar enojo con algún integrante de la familia y que al mismo tiempo hay nuevas formas / dinámicas que pueden ayudar a llevarse bien. ¿la relación con tu familia ha cambiado desde que empezó el confinamiento?	Calendario y funciones. Junto con todas las personas que viven en tu casa hagan un listado de todas las actividades que deben realizarse para mantener en buen estado la casa así como la periodicidad con lo que hay que hacerlo. En un calendario coloquen las actividades junto con los nombres de quienes tendrán que realizar dicha función, trata de sugerir que las funciones se vayan turnando para que no se fastidien o aburran; buscando siempre que la distribución sea lo más equitativa posible	COLBACH	Sexto	Salud Humana II.	Salud Humana II. Corte2. Manejo de emociones y adicciones: Propone estrategias preventivas y correctivas a problemas relacionados con las emociones.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
12/03/2020	8:00 a 8:30 y 18:00 a 18:30	COMUNICACIÓN	Contar historias	<p>Hugo, cansado de la poca originalidad en las películas comerciales, se sumerge junto con su hermana, Viviana, a las raíces de la creación de los mitos que han dado forma a las historias que se cuentan hoy en día, aprendiendo sobre su estructura, sus partes y descubriendo dónde radica la originalidad en cada una de ellas.</p>	<p>El público en casa debe imaginar, desarrollar y escribir, conforme a lo aprendido, el segundo y tercer acto de las historias sugeridas al final del guion técnico.</p> <p><i>"HUGO</i> Pero si tomamos estas estructuras como base podemos escribir muchas historias distintas ¿no? Podemos tomar algún tema, por ejemplo, el amor, y que resulten cosas como "Romeo y Julieta" o "Casablanca".</p> <p><i>"VIVIANA</i> O la guerra y tener "La Iliada", "Los miserables", "Infinity War". La cosa es que la estructura sirve para crear, pero quién lo imagina y lo crea es quien le da esa "originalidad" o más bien esa "singularidad".</p> <p><i>"HUGO (A CÁMARA)</i> ¿Qué opinan en casa?</p> <p><i>"VIVIANA (A CÁMARA)</i> Allá en casa hagamos un experimento, piensen en un tema, puede ser cualquier cosa. Un sentimiento.</p> <p><i>"HUGO</i> Una anécdota, una vivencia.</p> <p><i>"VIVIANA</i> Y agréguele un personaje principal. Por ejemplo, puede ser un relojero.</p> <p><i>"HUGO</i> Un relojero que siempre llega tarde a todo.</p> <p><i>"VIVIANA</i> O la hija de unos magos, pero que no sabe que tiene poderes.</p> <p><i>"HUGO</i> O un ave que tiene miedo de volar.</p> <p><i>"VIVIANA</i> Suena bastante bien. ¿Y qué que el relojero va tarde a la boda de su hija y encima llega un cliente y le ofrece mucho dinero por arreglar un reloj muy especial en ese momento?</p> <p><i>"HUGO</i> ¿O que la niña maga, necesita despertar sus poderes para salvar a su familia?</p> <p><i>"VIVIANA</i> ¿O que el pajarito necesita huir de un gato que lo persigue?</p> <p><i>"HUGO</i> Ahí tenemos el llamado a la aventura ¿qué pasa después? Eso les toca descubrirlo en casa, escriban lo que les gustaría que sucediera, las posibilidades son tan grandes como su imaginación."</p>	COLBACH	Cuarto	Lengua y Literatura II	Lengua y Literatura II: Características del mito en la antigüedad.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
12/03/2020	8:30 a 9:00 y 18:30 a 19:00	VIDA SALUDABLE	Cómo tener mayor flexibilidad	<p>En este programa, se mostrará a la flexibilidad como un elemento vital, no solo para nuestro desempeño físico, sino para el futuro de nuestro cuerpo. La flexibilidad nos ayuda a mantener nuestras articulaciones sanas y libres de dolor muscular, pérdida de movilidad y enfermedades causadas por el encogimiento o inactividad de los músculos. La práctica regular de ejercicios que fomenten la flexibilidad ayuda a reducir la ansiedad y la presión sanguínea, y previene el dolor de la espalda baja, de las rodillas, entre otros. Son muchos los beneficios de ejercitar nuestra flexibilidad y se abordarán los más importantes. En este programa veremos cuáles son los ejercicios más adecuados para desarrollarla, cómo funcionan los músculos y tendones, y cuáles son las recomendaciones y rutinas que nos dará la expert invitada.</p>	<p>Actividad 1 Los diferentes tipos de articulación Los alumnos conocerán los tipos de articulaciones que tenemos en el cuerpo. Después, por pares, señalarán al menos 3 diferentes articulaciones en el cuerpo de su compañero o compañera, nombrándolas. (Se puede agregar una infografía basada en las ilustraciones y conceptos de esta página): https://www.visiblebody.com/es/learn/skeleton/joints-and-ligaments</p> <p>Actividad 2 Ejercicios de estiramiento En esta actividad, los alumnos realizarán, con ejemplo del maestro, algunos ejercicios de estiramiento en clase. Los ejercicios pueden repetirse en secuencias de 5 minutos cada hora. (Se pueden incluir recomendaciones de ejercicios propuestos en estos sitios): https://yoelijocuidarme.es/2020/03/19/estirar-articulaciones/ https://www.self.com/gallery/essential-stretches-slideshow</p> <p>Actividad 3 Ejercicios para adultos mayores Se invitará a los estudiantes a que sean factores de cambio en sus hogares. Se les darán algunos ejercicios para adultos mayores que podrán compartir con personas de la tercera edad que vivan con ellos para que también se mantengan activos. Primero los realizarán en clase y practicarán dar instrucciones y ejecutarlos por parejas, con supervisión del profesor.</p> <p>(Infografía con ejercicios para adultos mayores basada en esta página): https://www.nia.nih.gov/espanol/ejercicios-flexibilidad-adultos-mayores</p> <p>Actividad 4 ¿Hasta dónde alcanzas? Sin forzar el cuerpo ni la espalda baja, hacer el movimiento para intentar tocar las rodillas. Es importante no forzar al cuerpo. Se trata de una actividad lúdica, sin juicios ni críticas, que puede servir para invitar a los demás familiares a sumarse a realizar las rutinas físicas aprendidas en clase.</p>	COLBACH	Primero, Quinto	Actividades Físicas y Deportivas I	<p>Actividades Físicas y Deportivas I. Corte 1. Componentes de la capacidad funcional para la práctica del ejercicio: Importancia de la evaluación física para el autoconocimiento y como principio de la mejora de la salud. Salud Humana I. Corte 2. Nutrición y Actividad Física: Analiza la importancia de la actividad física en su desarrollo psicológico, biológico y social.</p>
12/03/2020	9:00 a 9:30 y 19:00 a 19:30	SABERES DIGITALES	El sonido en tus manos	<p>Los conductores aprenden a usar app de edición de audio con el celular para editar su podcast. Revisamos cómo podemos crear música o ritmos con una aplicación. Además comparamos algunas aplicaciones para editar audio, captar sonido y modificarlo para crear un podcast y/o música original.</p>	<p>Imitar las rimas de hip hop y pedirle a los padres y otros miembros de la familia que hagan también las suyas. Que lleven un mensaje positivo.</p>	COLBACH	Cuarto	TIC IV	<p>Uso de las apps en la vida real</p>

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
12/03/2020	9:30 a 10:00 y 19:30 a 20:00	RESPONSABILIDAD SOCIAL, CÍVICA Y ÉTICA	Sexualidad integral	Como otra forma de buscar la equidad de género en las prácticas cotidianas y buscando también que las y los jóvenes puedan ejercer su sexualidad de forma libre y segura, en este programa buscamos transmitir a las y los jóvenes su derecho a exigirse entre sí, las pruebas de ETS. La importancia de la comunicación al momento del inicio de la vida sexual donde ambas partes son corresponsables de la salud propia y de los otros. El enfoque de este programa es una mirada desde los estudios de género y los derechos que tienen las y los jóvenes como mecanismo de prevención de contagios de enfermedades de transmisión sexual.	<p>Instrucciones</p> <p>Como jóvenes, ustedes saben bien la forma en la que se puede llegar mejor a otros y otras jóvenes.</p> <p>Se va a dividir al grupo en equipos de entre 4 y 5 personas para que cada equipo lleve a cabo una propuesta de campaña de difusión, siguiendo los pasos a continuación:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Redactar objetivos: deben iniciar con un verbo en infinitivo tienen que responder a las preguntas: ¿qué se va a hacer? ¿cómo se va a hacer? ¿para qué se va a hacer? Ejemplo: Difundir el uso del condón como método anticonceptivo a partir de mensajes en redes sociales para prevenir la transmisión de enfermedades. 2. Definir cuál es el público al que quieren llegar, por ejemplo: jóvenes estudiantes de entre 13 y 19 años. 3. Definir los medios por los que se difundirá la campaña: pueden ser redes sociales (especificar cuáles), carteles, videos, audios, memes, entre otros. 4. Escribir el mensaje que llevará la campaña. El mensaje debe pasar los siguientes filtros: <ul style="list-style-type: none"> • Debe ser claro; evitar frases rebuscadas y complejas • Debe ser veraz; hacerlo creíble y confiable • Debe ser fluido; no debe tener una puntuación compleja ni estar cortado. • Debe ser breve; no más de una frase u oración. • Debe ser fácil de entender; evitar tecnicismos. Ejemplo: "El condón salva vidas" <p>Una vez concluida la campaña, preséntela al resto del grupo para conocer su opinión y recibir retroalimentación.</p>	COLBACH	Segundo	Ética	¿Qué aspectos éticos son necesarios para mi formación moral? Corte 2 - aprendizaje 1
12/03/2020	10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30	CONCIENCIA HISTÓRICA	A contar, a contar, las matemáticas llegaron ya.	En nuestro programa del día hoy, mostraremos cómo las matemáticas nacieron a partir de la necesidad del ser humano por registrar el resultado de sus actividades, que al ser más complejas exigieron la utilización de símbolos que más tarde se hicieron números, lo que permitió a muchas culturas tener una base de organización numérica. También abordaremos cómo surgieron las matemáticas en México y conoceremos a los primeros profesores de matemáticas en nuestro país.	<ul style="list-style-type: none"> •Hacer una lista por equipos, donde escriban tres actividades que utilicen las matemáticas de forma cotidiana, además de señalar por qué son importantes. •Por equipos en el grupo, se sugieren, realicen competencias deportivas, donde midan el tiempo, corriendo, saltando, encestando balones, y metiendo goles. Realicen una tabla con las puntuaciones de los equipos. La tabla de resultados, permitirá señalar a los ganadores, esto con la intención de mostrar la funcionalidad y utilidad matemáticas. •Utilizando cartulinas, hojas de máquina o papel rotafolio, escribir el nombre de las antiguas civilizaciones que aportaron a las matemáticas. 	COLBACH	Todos los semestres	Matemáticas I	Como actividad de inicio o de reforzamiento

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
12/03/2020	10:30 a 11:00 y 20:30 a 21:00	AUTOAPRENDIZAJE	¿Cómo trabajar en equipo?	<p>En este capítulo se consideran los obstáculos que los estudiantes de nivel media superior enfrentan al encontrarse con el trabajo en equipo, pues aunado a los problemas y retos naturales que este tipo de aprendizaje conlleva, se suman los del trabajo remoto, derivado de la sana distancia. Se analizan los problemas más comunes a los que los jóvenes se enfrentan como no tener un objetivo claro, la falta de conocimiento del proceso para llegar a un resultado deseado, la apatía, la falta de compromiso, la mala comunicación, la dispersión de roles, la falta de respeto de los acuerdos y el tiempo de los demás miembros, un mal liderazgo, la actitud arrogante y tomarse las cosas personales. Del mismo modo, se dan estrategias acorde a la edad y madurez de los jóvenes para hacer frente a estos retos y mejorar su desempeño en el trabajo colaborativo, invitándolos a cambiar de actitud frente al trabajo en equipo. Algunas de las estrategias que se desarrollan en este contenido son: buscar el perfil correcto para un coordinador o líder, tener un objetivo claro para todo el equipo, establecer tiempo y forma de los entregables, planificar el proceso completo, el reparto equitativo de tareas, la comunicación efectiva; la motivación, el respeto, la empatía solidaridad como ejes actitudinales para disminuir los obstáculos del trabajo en equipo. Del mismo modo se subrayan las ventajas que tiene el trabajo colaborativo para el desarrollo de competencias y habilidades para la vida escolar, profesional y personal, tales como la creatividad, la integración de ideas diversas así como de maneras de resolución de problemas, lo cual lleva al aprendizaje colaborativo y significativo. Todo ello se aborda desde un lugar fresco y cercano a los jóvenes, que integra su contexto de edad, pero también el tiempo de confinación que está viviendo el mundo entero.</p>	<p>ACTIVIDAD 1: Mi actitud ante el trabajo en equipo</p> <p>Reflexiona sobre la actitud que normalmente muestras cuando tienes que trabajar en equipo, contestar las siguientes preguntas te puede ayudar.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué emociones experimento cuando tengo que trabajar en equipo? 2. ¿Ayudo a mi equipo a ponerse de acuerdo para establecer tareas? 3. ¿Normalmente en mi equipo tomo el rol de líder o sigo las instrucciones de los demás? 4. ¿Soy responsable con las tareas o actividades que me asignó mi equipo? 5. ¿Puedo comunicarme de manera clara y asertiva con los miembros de mi equipo? <p>En la próxima oportunidad que tengas para trabajar en equipo, recuerda tus respuestas e intenta cambiar los aspectos que creas necesarios para mejorar tu desempeño dentro del equipo.</p> <p>ACTIVIDAD 2: Mi familia y yo... ¿somo un buen equipo?</p> <p>Invita a este ejercicio a las personas/familiares que viven contigo (de 4 a 6 personas). Juntos realicen lo siguiente: En un patio o dentro de tu casa dibujen una rueda en el piso con gis, tal y como se muestra en la siguiente figura. El número de ejes será la mitad de los participantes de cada equipo. Cada miembro del equipo se deberá colocar en los extremos de la rueda y solo podrán avanzar a través de los ejes, si alguno pisa fuera de las líneas todo el equipo pierde el reto correspondiente. Deberán como equipo cumplir con los siguientes 5 retos:</p> <p>Reto 1: La consigna será que cada jugador cruce al otro extremo de su eje "sin caer" (es decir, sin pisar fuera de las rayas), y en el menor tiempo posible. Reto 2: La segunda consigna será que cada jugador tendrá que ocupar el lugar de su compañero de la derecha. Reto 3: La tercer consigna será que cada jugador tendrá que cruzar al lugar que ocupa su compañero enfrente de él. Lo deberán lograr de cojito (brindando sobre un solo pié). Reto 4: La cuarta consigna será que cada jugador tendrá que ocupar el lugar del compañero de la izquierda y de "cojito". Reto 5: La quinta consigna será ocupar el lugar del compañero de enfrente, de "cojito", pero todos deberán tomarse de las manos. (no podrán soltarse en ningún momento).</p> <p>Cuando hayan terminado sus retos, platica con tu familia y reflexiona sobre las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Cómo fue el desempeño del equipo durante todos los retos? 2. ¿De qué formas se intentó lograr cada reto? 3. ¿Qué resultados se tuvieron? 4. ¿Cuáles fueron los recursos personales y sociales que se aplicaron? 5. ¿Hubo conflictos dentro del equipo? 6. ¿Alguien tomó el liderazgo? 7. ¿Qué emociones surgieron durante el ejercicio? 8. ¿Cómo fue la comunicación entre los miembros del equipo? 9. ¿Son un buen equipo como familia? ¿en qué podrían mejorar? 10. ¿Ayudó mi actitud a trabajar bien en equipo? <p>ACTIVIDAD 3: Hagamos una canción</p> <p>Invita a tus amigos y amigas a hacer en equipo una canción y un video musical que hable de los problemas y estrategias del trabajo en equipo. Cada integrante debe invitar a su familia a hacer su parte. Entre todos los integrantes deberán investigar el contenido, realizar la melodía, la letra y la edición.</p>	COLBACH	Primer semestre/ todos los semestres	Orientación I	Habilidades para la vida/ Es una competencia genérica que se trabaja transversalmente a lo largo de todos los semestres.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	subsistema	semestre	asignatura	contenidos esenciales
12/03/2020	11:00 a 11:30 y 21:00 a 21:30	VIDA PRODUCTIVA	Educación técnica y educación profesional	<p>En este episodio Sara entrevista a una investigadora en educación sobre las distintas opciones educativas y muestra historias de éxito entre jóvenes de distintos lugares del país.</p> <p>La información sobre las opciones de educación media superior y superior que tienen las y los jóvenes en México no siempre es clara y hasta cierto punto es confusa. Aquí conoceremos cuáles son las opciones para que los jóvenes estudien y cuáles son las diferencias que hay entre unas y otras. Nivel medio superior y superior.</p>	Encuentra las 5 escuelas más cercanas al lugar donde vives y averigua qué carreras técnicas o profesionales ofrecen. Ahora piensa en lo que te gustaría estudiar y averigua qué universidades o centros educativos ofrecen esa carrera en tu país. Si estás viendo esto por internet, puedes compartirnos tus hallazgos en los comentarios	COLBACH	Sexto	Introducción al trabajo	Introducción al trabajo Corte 1. Diseña un plan de vida ocupacional
12/03/2020	11:30 a 12:00 y 21:30 a 22:00	ARTES	A mover el esqueleto	<p>Este programa muestra una síntesis del significado y relevancia de la danza folklórica mexicana. Se presentan algunas de las danzas tradicionales más importantes y se profundiza en el tema gracias al profesor José Antonio Pérez, quien también da una clase para aprender los pasos básicos.</p>	Poner música tradicional mexicana, escucharla con atención para tratar de identificar los instrumentos que se están tocando, una vez identificados los instrumentos investigar más respecto a ellos y hacer un breve resumen de la historia, la región en la que se utilizan y los materiales de que están hechos.	COLBACH	Primero	Apreciación Artística I	Apreciación Artística I. Corte 1.Reconocer el arte en la cultura: Definición de cultura.