

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
17/05/2021	8:00 a 8:30 y 18:00 a 18:30	Comunicación	Literatura digital e interactiva	Un acercamiento al concepto de Literatura digital (o ciber literatura) y cómo este se diferencia de la literatura como la conocemos. Las características que la definen y cómo no todo texto digitalizado es necesariamente considerado como literatura digital.	<p><b>Digital:</b> entrar a <a href="http://www.desbloq.net">www.desbloq.net</a> y hacer la actividad correspondiente a la sección Fin de cuento.</p> <p><b>Análoga:</b> Asumiendo que cualquiera de estas frases es el final de una historia, escribir su principio y desarrollo.</p> <p>Montesinos limpió el departamento. La noche estaba fría.                  Cuando todos se fueron apagó las velas con ganas de llorar.                  Al anochecer se llevó la mano a la bolsa. El dolor había pasado.                  Al llegar a casa se despidió, pensando, como siempre, en la laguna.                  El viejo se subió al avión deseando no haber regalado aquel libro.                  El contador destruyó el boleto del metro, pensando en los hombrecitos.</p>	Segundo Sexto	TIC II Taller de Análisis y Producción de Textos II	Espacios Virtuales Multimedia. Texto digital. Definición. Tipos de lenguajes (forma en que se presenta la información). Características: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estructura</li> <li>• Intención comunicativa</li> <li>• Soporte</li> </ul> Conectividad, digitalidad, multisequencialidad, estructura en red, multimedialidad, gradualidad, extensibilidad, interactividad, usabilidad, accesibilidad, reusabilidad, dinamismo, transitoriedad, apertura.
17/05/2021	8:30 a 9:00 y 18:30 a 19:00	Vida saludable	¿Qué son los nutrientes?	En este programa, se explicará qué son los nutrientes macros, micros, esenciales y no esenciales y cómo se vinculan con la salud y buen funcionamiento del cuerpo. El alumno podrá tener un panorama general de las funciones que juegan los carbohidratos, las proteínas, la grasa y la fibra, así como algunos minerales y vitaminas en su dieta. Al final del programa el estudiante tendrá un panorama más completo de aspectos básicos de la Nutrición. El especialista dará recomendaciones para incluir diferentes tipos de nutrientes de forma balanceada en su alimentación como parte de prácticas de autocuidado físico y emocional.	<p>Hoy por hoy, es casi imposible no consumir productos etiquetados. Por eso, es fundamental aprender a leer bien etiquetas. Desafortunadamente, esto no es sencillo, pero con un poco de práctica, lo empezarás a hacer en automático.</p> <p>Consigue productos con etiqueta, de los que tienes en casa.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lo primero que tienes que contestar es: ¿Los valores nutricionales de esta etiqueta son por el paquete o envase completo, por 100 gramos, o por una porción? Y fíjate bien a cuántos gramos o mililitros o piezas se refiere el producto por porción.</li> <li>2. Después, te recomendamos fijarte en el contenido de grasas trans. Si tiene más de cero grasas trans, mejor no lo consumas.</li> <li>3. Si no tiene grasas trans, ahora fíjate en el contenido de azúcar. La ingesta máxima recomendada de azúcar es de 25 gramos al día. Ojo: Toma en cuenta que no es el único alimento que consumirás ese día y que hay otros alimentos que contienen azúcar como los lácteos, los panes y las frutas (entre otros).</li> <li>4. ¡Revisa los ingredientes! Si ves muchos nombres raros, se trata de un alimento muy procesado. Mejor busca una alternativa natural. Los ingredientes declarados se presentan siempre empezando por el que más tiene el producto al que menos tiene. ¡Lo que leas, debe de hacer sentido con lo que estás comprando! Por ejemplo, el principal ingrediente del queso debe ser la leche, el principal ingrediente del jamón de pavo, debe ser carne de pavo.</li> </ol>	Primero Cuarto Quinto	Actividades Físicas y Deportivas I Química III / Biología I Salud Humana I	Actividades Físicas y Deportivas I. Corte II. Desarrollo de la forma física: Los hábitos de higiene personal y alimenticia. Química III. Polímeros. Biología I. Componentes químicos. Salud Humana I. Nutrición

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
17/05/2021	9:00 a 9:30 y 19:00 a 19:30	Pensamiento matemático	Ada de Lovelace y su máquina	Una máquina que puede hacer una y otra vez, la tarea para la cual fue programada es posible gracias a los algoritmos lógicos que la controlan. Ada de Lovelace revolucionó la informática y es considerada la madre de la programación. En este episodio aprenderemos de la matemática, su máquina y lo que significa la programación computacional. Sin duda, este episodio habla de la ciencia poética en la tecnología.	<p>Como hemos visto, ahora utilizamos computadoras para programar. Sin embargo, esas computadoras son a su vez resultado de cálculos que, como Ada de Lovelace, primero se hicieron a mano, usando papel y tinta para escribir. A continuación, nosotros vamos a hacer una actividad manual que nos permita experimentar lo que implica realizar programación computacional a mano. Para esto, necesitaremos los siguientes materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De 5 a 10 vasos (plástico, papel o vidrio).</li> <li>• Papel de colores.</li> <li>• Una regla.</li> <li>• Un lápiz o una pluma.</li> <li>• Tijeras.</li> <li>• Un cuaderno.</li> </ul> <p>Este, además que ser un experimento para probar nuestras habilidades de programación computacional, será también un juego en el que habrá un ganador. Así que lo mejor será que lo hagas con al menos otra persona.</p> <p>Lo primero que haremos será medir el diámetro de la boca del vaso. Recuerda que la mitad de ese valor es el diámetro. Una vez que tengamos la medida del diámetro de la apertura del vaso, haremos tiras de ese ancho, con los distintos papeles de color. Es decir que, si el diámetro de la boca del vaso mide 4 cm, las tiras van a ser de 4 cm de ancho y lo largo del papel. Haremos unas diez tiras de papel así. Lo importante es que los colores sean diversos y se intercalen.</p> <p>Una vez hecho esto, debemos poner las reglas del juego. Es decir. El juego consistirá en que yo haré una figura con estos vasos. Para hacer la figura, habré de seguir instrucciones, tal como con una receta de cocina. Esas instrucciones las voy a escribir, pero lo haré de una manera especial.</p> <p>Para este juego vamos a utilizar un código. Este código será de flechas, y sólo los jugadores sabrán descifrarlo. Queremos que ustedes lo aprendan para que puedan jugarlo con sus amigos o compañeros o hermanos o quien sea. El que usemos un código para dar instrucciones y obtener el mismo resultado siempre que se sigan dichas órdenes es justamente lo que hacen los programadores con las computadoras: darles órdenes usando un código para que ellas siempre las ejecuten igual.</p> <p>Cuando la orden es tomar un vaso, la señal es una flecha recta apuntando hacia arriba. Cuando la instrucción es colocar el vaso boca abajo sobre la mesa o sobre otro vaso, la flecha será recta apuntando hacia abajo. Cuando la orden es que el vaso se mueva una tira de papel hacia la derecha, la señal es una flecha recta apuntando hacia la derecha. Finalmente, cuando la instrucción sea poner el vaso sobre la base (boca arriba), la señal es una flecha en forma de U.</p> <p>Ahora que todos conocemos el código, lo siguiente será comenzar por turnos. Quien logre reproducir la figura original gana un punto. También gana un punto si el otro jugador comete un error, ya sea al no haber seguido las instrucciones de forma correcta o en haberlas escrito mal.</p>		TIC III	Algoritmos.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinopsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
17/05/2021	9:30 a 10:00 y 19:30 a 20:00	Responsabilidad social, cívica y ética	Acciones afirmativas y cuotas para la igualdad de género	<p>Xadani y Donovan organizan una mesa de diálogo para conversar sobre la importancia de la existencia de acciones afirmativas, definidas como políticas públicas o privadas establecidas con el fin de dar un trato, un servicio u oportunidades preferenciales a un grupo que históricamente ha tenido menos acceso a estos, en la búsqueda de igualdad y justicia.</p>	<p><b>Mesa de diálogo: Acciones afirmativas para la igualdad de género</b></p> <p><b>Instrucciones</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formen cinco equipos entre todas y todos los estudiantes del grupo, no importa cuántos integrantes tenga cada mesa, pero es importante que queden equilibradas.</li> <li>2. Nombren en cada equipo 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.</li> <li>3. 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.</li> <li>4. 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.</li> <li>5. Cada equipo deberá dialogar sobre la siguiente pregunta: ¿En qué ámbitos de la escuela no hay igualdad de género?</li> <li>6. Una vez concluido el diálogo cada equipo deberá proponer tres acciones afirmativas en favor de la igualdad de género en la escuela.</li> </ol> <p><b>Dinámica</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada grupo dialogará durante 10 minutos sobre la pregunta y otros 10 para elaborar sus acciones tres acciones afirmativas.</li> <li>2. 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.</li> <li>3. La secretaria o secretario tomará nota sobre las opiniones y los argumentos vertidos a lo largo del diálogo.</li> <li>4. Una vez concluidos los 20 minutos, cada secretaria o secretario dirá frente al grupo completo, reunido de nuevo las respuestas a las que llegaron.</li> <li>5. Las respuestas se apuntarán en un documento y se presentarán en plenaria (todo el grupo) para ser complementadas por el grupo entero reunido.</li> </ol> <p>Al final, en plenaria todas y todos reflexionarán sobre qué acciones afirmativas hacen falta en el país para lograr la igualdad de género.</p>	Primero Segundo	Orientación I Lenguaje y Comunicación II	<p>Habilidades para la vida.</p> <p>Proyecto de vida.</p> <p>Habilidades de pensamiento.</p> <p>Elementos de la argumentación.</p>

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
17/05/2021	10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30	Conciencia histórica	Imágenes pese a todo	Para conocer el pasado es necesario que el estudiante conozca las herramientas que existen para tal fin. El cine tiene una faceta distinta a la diversión y entretenimiento social. El cine puede tener la función de fuente histórica, porque en la pantalla vemos reflejados los elementos sociales, culturales, políticos y económicos que muestran distintas etapas de la convivencia social, evocando distintos periodos de la historia de la humanidad; por lo tanto, este programa mostrará al estudiante cómo es posible conocer la historia a través del cine.	<p>Elige una película histórica y contrasta lo que sucede en ella con información documental de los libros.</p> <p>Discute con tu familia y amigos la película elegida. Orienta el debate sobre qué sabemos de la época a partir del cine.</p>	Segundo Cuarto	Lenguaje y Comunicación II Historia de México II	<p>Metodología de la investigación (selección y valoración de fuentes de información).</p> <p>Historia de México II. Corte II. Patrones de cultura y consumo.</p>
17/05/2021	10:30 a 11:00 y 20:30 a 21:00	Autoaprendizaje	¿Cómo manejar el estrés cuando estoy aprendiendo?	Citlali llama a JUANMA para hacer algo que los saque de la rutina del programa, pero al ver a JUANMA tan atareado y estresado no le queda de otra que ayudarlo a solucionar el problema que tiene con el estrés, debido a la carga de trabajo que tiene. Con ayuda de Ágatha aprenden sobre el origen de la palabra estrés y, posteriormente, repasan los síntomas de los estudiantes en estado de estrés, para rematar dando algunas recomendaciones para lidiar con esto.	Para analizar la situación que te genera estrés te recomendamos hacer el siguiente ejercicio:	Primero Sexto	Orientación I Salud Humana II	<p>Estrategias de aprendizaje.</p> <p>Salud Humana II. Corte II. Emociones y adicciones.</p>
17/05/2021	11:00 a 11:30 y 21:00 a 21:30	Vida productiva	Responsabilidad social empresarial	En este episodio Cintia explica los beneficios de trabajar en una empresa socialmente responsable, comparte la historia de algunas de las asociaciones filantrópicas a nivel nacional, fomenta el interés por los programas y buenas prácticas que tienen algunas empresas, como apoyar comedores comunitarios, donaciones a escuelas, becas, mejora en las condiciones de sus empleados. Motiva la reflexión en torno a empresas socialmente responsables, ya sea para colaborar con ellos o para compartir el mensaje a alguien que pueda ser beneficiado por estos programas. Así, Cintia demuestra la importancia de la responsabilidad social individual y empresarial y las formas en las que pueden beneficiar a la persona y la sociedad en la que vive.	Imagina que tienes una pequeña empresa de totopos hechos con harina de amaranto que cosecha una familia en un poblado del estado de Morelos. Las ventas van bien, te dan lo suficiente para poder vivir de eso, pero se corre la voz de que los totopos son tan deliciosos que vienen de otros pueblos y ciudades a comprarlos y la demanda aumenta. Cuando menos te das cuenta, tienes una empresa internacional de frituras queriendo comprar tu receta y la familia que produce la harina de amaranto te dice que la carga es demasiada para ellos. Si vendes la receta, la empresa grande puede conseguir la harina de amaranto por otro lado y no consideraría a la familia productora original, pero si te quedas a producir en el mismo lugar, no podrías completar la producción demandada. ¿Qué solución se te ocurre para poder contribuir con los productores de insumo originales y disfrutar del éxito comercial de tu producto? ¡Piensa muy bien tu respuesta!	Cuarto	Orientación II	Desempeño profesional y laboral. Toma de decisiones vocacional-ocupacional.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinopsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
17/05/2021	11:30 a 12:00 y 21:30 a 22:00	Bienestar emocional y afectivo	Gracias, ¿de qué?	<p>En este episodio Yuliana se enfurece porque su abue la acusa de ser malagradecida. Darío pone a prueba un ejercicio de gratitud llamado "Frasco de la gratitud". Yuliana dibuja una tarjeta para su abuela, diciéndole lo mucho que le agradece todo lo que ha hecho por ella.</p>	<p><b>Frasco de gratitud</b></p> <p>Un frasco de gratitud es una forma muy eficaz de practicar el agradecimiento, en forma individual o colectiva.</p> <p><b>Dirigida a:</b> Esta actividad puede realizarse de tres maneras:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En forma individual (cada alumna-o elabora su propio frasco de gratitud);</li> <li>2. Grupal (el grupo contribuye a elaborar un solo frasco de gratitud para todo el salón;</li> <li>3. Familiar (cada alumna-o elaborará un frasco de gratitud en el que participará su familia).</li> </ol> <p>La decisión de qué opción proponer dependerá de el-la docente y su conocimiento de las necesidades del grupo. En cuanto al frasco, este puede ser sustituido por un sobre, una bolsa o una caja. En el caso del frasco grupal, el objeto físico puede sustituirse por un objeto virtual, como un grupo de w/a, un grupo privado de FB, una presentación de diapositivas o cualquier otro formato que convenga a todas las personas del salón.</p> <p><b>Objetivo:</b> Apoyar el proceso de desarrollo emocional de los y las adolescentes, mismo que se ha visto obstaculizado por las condiciones imperantes de la pandemia, a través de un ejercicio que los ayude a cultivar la gratitud, como un elemento fundamental del bienestar biopsicosocial.</p> <p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 frasco transparente con tapa, de aproximadamente 15 cm. de alto y entre 9 cm. de diámetro. (El frasco puede ser sustituido, de ser necesario, por una caja, un sobre, una bolsa o una caja).</li> <li>• 42 tiras de papel pequeñas. (Los tamaños pueden variar).</li> <li>• Materiales para decorar el frasco (opcional).</li> </ul>	Primero	Orientación I	<p>Habilidades para la vida.</p> <p>Proyecto de vida.</p>

Continúa en la siguiente página 

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
					<p><b>Desarrollo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La/el docente hablará brevemente acerca de la importancia de la gratitud como elemento fundamental de salud biopsico-social. Explicará que la gratitud es algo que se aprende y puede practicarse. Citará los estudios científicos que establecen que las personas que experimentan más gratitud también experimentan mayor felicidad. Invitará a los y las alumnas a participar en la presente actividad, a manera de experimento. El objetivo del experimento será confirmar si el llevar un frasco de gratitud durante dos semanas influye de manera positiva en el estado de ánimo de los y las alumnas.</li> <li>2. Se pedirá a cada alumno-a un frasco y lo decore, si así lo desea.</li> <li>3. Se pedirá que consigan tiras de papel, con el tamaño suficiente para escribir en cada una oración e introducirla en el frasco.</li> <li>4. Se instruirá a los-as alumno-as que cada día, durante dos semanas, escriban tres oraciones acerca de tres cosas por las que se sientan agradecidos-as. Escribirán cada oración en una tira de papel, agregarán la fecha correspondiente e introducirán la tira en el frasco. Estos son algunos ejemplos de cómo pueden iniciar sus oraciones: <ul style="list-style-type: none"> <li>• “Hoy me siento agradecida-o porque logré...”</li> <li>• “Algo por lo que me siento agradecida-o es...”</li> <li>• “Estoy agradecida-o con (persona) porque...”</li> <li>• “Tres personas que me hacen feliz son...”</li> <li>• “Algo que valoro de mi pasado es...”</li> </ul> </li> <li>5. Los-as alumnos-as realizarán la actividad durante dos semanas y observarán si esta influye en su estado de ánimo y de qué manera.</li> <li>6. Al final del periodo de dos semanas, los-alumnos reportarán sus observaciones, en la forma que el/la docente considere conveniente.</li> </ol>			

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
18/05/2021	8:00 a 8:30 y 18:00 a 18:30	Comunicación	Divulgación	Hugo quiere escribir sobre un tema científico para su blog, pero es demasiado técnico y especializado. Junto con Viviana empiezan a estudiar y reflexionar sobre el tema de la divulgación científica para lograr un texto que sea atractivo y amable para los lectores.	<p>Los que tengan un periódico en su casa o a los que les gusta salir al puesto de periódicos a comprar uno, denle una hojeadá y busquen una nota sobre divulgación científica.</p> <p>Los que prefieran quedarse en casa, que ahora está muy de moda, pueden visitar los sitios web de alguna de revista científica y escoger una nota que les interese.</p> <p>Tómense su tiempo para leerla con calma y después, compartan con nosotros sus respuestas a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuál es la fuente?</li> <li>• ¿Cuál es el contexto?</li> <li>• ¿Cuál es la relevancia?</li> <li>• ¿Qué tipo de lenguaje utiliza?</li> </ul>	Segundo	Lenguaje y Comunicación II	<p>Texto expositivo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Análisis formal y lógico de los textos expositivos.</li> <li>• Tipos de textos expositivos.</li> <li>• Técnicas expositivas.</li> <li>• Vocabulario especializado.</li> </ul>
18/05/2021	8:30 a 9:00 y 18:30 a 19:00	Saberes digitales	La sociedad presencial y digital	En este capítulo los conductores guiarán al espectador para entender las diferencias entre pertenecer a una sociedad presencial y a una sociedad virtual. Además mostrarán las ventajas y posibilidades de la virtualidad, cómo puede usarse en la expresión artística y el conocimiento del arte en sí.	<p><b>Primera parte</b></p> <p>Organiza un grupo en la vida real. Pídeles que recojan la basura todos los días, una persona por día. Al finalizar, cuenta la basura que recolectaron y organiza un método de reciclaje.</p> <p><b>Segunda parte</b></p> <p>Organiza al mismo grupo y pídeles que reúnan toda la basura que han generado sus publicaciones, teléfonos, computadoras, etcétera. Considerando que la mayoría tenga dificultades para hacerlo, realiza una charla sobre la importancia de generar basura digital y cómo preverlo. Si, por el contrario, la mayoría tienen o cobran conciencia de la basura digital que generan, pídeles que hagan el mismo ejercicio de conciencia con sus personas más cercanas.</p>	Segundo	TIC II	Ciudadanía Digital.
18/05/2021	9:00 a 9:30 y 19:00 a 19:30	Pensamiento matemático	Masa y Peso	<p>La mejor receta para pesar menos en poco tiempo la tienen las matemáticas y la física. Lo que debes hacer es ir a la montaña más alta que puedas. Ahí tu peso será menor.</p> <p>En este programa veremos que la diferencia entre las definiciones de masa y peso es la gravedad.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Experimento consiste en poner dos globos inflados en una balanza para demostrar si la masa de aire tiene peso.</li> <li>• Colocar los globos inflados en la balanza hasta mantenerse estables.</li> <li>• Después romper la boquilla de uno de los globos y ver el comportamiento del globo inflado en la balanza.</li> <li>• Una vez que la balanza muestra que la masa de aire tiene peso, Ernesto y Ditmara darán una explicación.</li> </ul>	Primero	Matemáticas I	Interpretación de las expresiones algebraicas y de su evaluación numérica. Operaciones algebraicas ¿Por qué la simbolización algebraica es útil en situaciones contextuales?

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinopsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
18/05/2021	9:30 a 10:00 y 19:30 a 20:00	Responsabilidad social, cívica y ética	Conservas caseras	En este programa las y los estudiantes conocen que existen múltiples formas de elaborar conservas caseras y todas ellas funcionan como una alternativa para poder mantener los alimentos libres de microbios y de la putrefacción durante más tiempo. México es uno de los principales países dedicados a las conservas como actividad económica. Las conservas son una propuesta ecológica y económica, que genera grandes beneficios sociales.	<p><b>Elaboración de una mermelada de naranja</b></p> <p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olla grande.</li> <li>• Estufa de gas.</li> <li>• Frasco de vidrio para 1 kilo.</li> <li>• Cuchillo.</li> <li>• Palas de madera.</li> <li>• 1 kilo de naranjas.</li> <li>• 600 gramos de azúcar.</li> <li>• Agua.</li> </ul> <p><b>Instrucciones</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Las naranjas se lavan bien con una esponja bajo el agua, ya que la cáscara es muy porosa.</li> <li>2. Con un cuchillo se corta la parte anaranjada de las cáscaras de dos naranjas, teniendo cuidado de no llevarse la parte blanca que es muy amarga.</li> <li>3. Se cortan en láminas delgadas o trocitos esos pedazos de cáscara anaranjada previamente cortados.</li> <li>4. Quitar lo que les queda de cáscara a todas las naranjas. Se usará un kilo de naranjas por seiscientos gramos de azúcar.</li> <li>5. Cortar la fruta en trozos pequeños y ponerlos a hervir a fuego lento, en una olla con agua. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego y dejar unos quince minutos más.</li> <li>6. Se agrega azúcar y láminas o trozos de la cáscara se había cortado antes y se deja cocinar todo por cuarenta y cinco minutos. Remover de vez en cuando durante ese tiempo para evitar que se queme.</li> <li>7. Pasado ese tiempo, se hace una prueba de consistencia. Se toma una muestra de la mermelada y se coloca en un plato que se inclina. Si resbala demasiado rápido, significa que se debe dejar cocinando a fuego lento un poco más.</li> <li>8. Una vez que quede con la consistencia que se desea, se vierte en un frasco y se cierra bien.</li> <li>9. Cuando el frasco se enfríe, se puede etiquetar con la descripción y fecha de preparación para calcular su posible duración de seis meses o más sin abrirse. Una vez abierta debe refrigerarse y consumirse no más de un mes de abierta.</li> </ol>	Cuarto Quinto	Química III Biología I Salud Humana I	Química III. Polímeros. Biología I. Componentes químicos. Salud Humana I. Nutrición.



Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
18/05/2021	10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30	Conciencia histórica	Chernóbil, la matrioska soviética	El accidente nuclear en Chernóbil, el 26 de abril de 1986 fue uno de los sucesos más importantes del siglo pasado: en él se sintetiza los problemas relacionados con dos sistemas de producción, el capitalismo y el socialismo, y la construcción de un mundo diseñado a través de la tecnología y la producción de energía. A partir de una novela y de los datos sobre el accidente, se pretenden que el estudiante entienda cómo ha cambiado el mundo y por qué.	<ol style="list-style-type: none"> <li>Échale un vistazo a la serie Chernóbil, o algún documental sobre el tema.</li> <li>Realiza un cuadro sinóptico con las principales ideas del socialismo.</li> <li>Busca en YouTube video sobre el debate del uso de la energía nuclear y escribe un texto sobre si estás en contra o a favor del uso de dicha energía.</li> </ol>	Sexto	Taller de Análisis y Producción de Textos II	Recuperación de información.
18/05/2021	10:30 a 11:00 y 20:30 a 21:00	Artes	Mundo alambrado	En este programa veremos qué es el alambre, cómo se hace y cómo puede usarse para creaciones artísticas. Para ello veremos cómo el joyero Carlos Durán fabrica alambre de plata para hacer sus piezas de filigrana. Y en nuestra sección Con las manos en la masa, visitaremos el taller de Dagon Producciones donde se dedican a crear puppets o títeres, monstruos y todo tipo de criaturas reales y fantásticas y nos enseñarán cómo podemos hacer una marioneta con alambre.	En familia, busquen los materiales que les pueden servir para hacer una marioneta y cada uno fabrique la suya. Después escriban una pequeña obra de teatro y denle vida a sus creaciones. Grábenla con su celular y compártanla en nuestras redes.	Segundo	Apreciación Artística II	Corte I. Lo subjetivo y lo emocional como factores de expresión y comunicación en el arte: Acción artística: qué es y sus características.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
18/05/2021	11:00 a 11:30 y 21:00 a 21:30	Vida productiva	Buen alimento, buen entendimiento	<p>En este episodio invitaremos a los jóvenes a que participen de manera activa en la toma de decisiones, administración de recursos y economía en cuanto los alimentos que se consumen en el hogar, así como a hacer conciencia para evitar desperdicios. Apoyar tanto en casa como buscar alternativas y ventanas para involucrarse con la comunidad y obtener beneficio tanto personal como monetario.</p>	<p><b>ACTIVIDAD SUGERIDA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Crea una receta simple, sana y económica y comparte la receta en tus Redes Sociales, de ser posible hazla y tómale fotos para ilustra tu posteo.</li> <li>2. Con base en los datos que te proporcionó la nutrióloga en el episodio y con un poco más de investigación de tu parte, planea un menú completo de desayuno, comida y cena que tenga todos los grupos de alimentos que necesitamos consumir diariamente. Compártelo con tu clase.</li> <li>3. Haz una investigación profunda de qué alimentos hay en tu casa y recapacita, ¿qué alimentos no deberías tener en tu casa nunca más porque no son buenos para tu salud? ¿Por qué alimentos podrías sustituirlos?</li> <li>4. Lleva una bitácora de la semana, anota todo, absolutamente todo lo que comes. Al final de la semana analiza: ¿Qué verías modificar para nutrirte mejor?</li> </ol>	Primero Quinto Sexto	Actividades Físicas y Deportivas I Salud Humana I Ecología	<p>Actividades Físicas y Deportivas I. Corte II.</p> <p>Desarrollo de la forma física: Los hábitos de higiene personal y alimenticia.</p> <p>Salud Humana I. Corte II. Nutrición.</p> <p>Ecología. Corte I. Sustentabilidad</p>
18/05/2021	11:30 a 12:00 y 21:30 a 22:00	Bienestar emocional y afectivo	Despacio que llevo prisa	<p>En este capítulo tanto Yuliana como Darío platican sobre cómo les ha cambiado la vida adoptar algunas actividades cuyo resultado se da a mediano plazo, por lo que para ver el fruto de sus esfuerzos deben ser pacientes e ir paso a paso, lo cual los ha hecho disfrutar del proceso y ser conscientes de que lo que obtendrán no sólo será algo material, sino una serie de aprendizajes y apreciaciones sobre lo que sucede a su alrededor. que no obtendrían con la inmediatez.</p> <p>Además en la entrevista una artesana textil platica sobre el proceso para elaborar prendas de indumentaria tradicional y sobre la importancia de respetar el tiempo que esto requiere.</p>	<p><b>Objetivo:</b> Concientizar a las y los adolescentes sobre todo la importancia de ser pacientes, sobre lo poco que se puede disfrutar de la vida cuando se aceleran los procesos para lograr algo.</p> <p><b>Dirigido a:</b> Alumnas y alumnos.</p> <p><b>Material:</b> Cuaderno, bolígrafo.</p> <p><b>Desarrollo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realiza una lista de las actividades o sucesos importantes que ocurrirán en el futuro, puede ser el futuro inmediato, a mediano o a largo plazo (cumplir años, terminar el bachillerato, una actividad deportiva en la que vayas a participar o te interese seguir, alguna celebración comunitaria). Lo importante es que la actividad te interese mucho y si pudieras hacer correr rápido el tiempo, harías que ocurrieran mañana mismo.</li> <li>2. Una vez que tengas la lista de actividades, elige la que te parezca más relevante, aquella que te causa más expectativa y revisa cuántos meses, semanas y días faltan.</li> <li>3. Dependiendo del tiempo que deba transcurrir para que esa actividad ocurra, planea escribir un diario de espera, en el que irás anotando lo que haces cada día, los descubrimientos que hayas realizado, las cosas que aprendiste (dentro y fuera de la escuela), cómo te sientes emocionalmente, en fin, todo lo que quieras plasmar en ese diario.</li> <li>4. Puedes escribir todos los días, cada tercer día o de manera semanal, lo importante es que lleves un registro de tus acciones para que te des cuenta de todo lo que sucede en nuestras vidas y no siempre notamos por querer que el futuro llegue más rápido.</li> </ol>	Primero y Cuarto Segundo	Orientación I y II Lenguaje y Comunicación II	<p>Habilidades para la vida. Proyecto de vida.</p> <p>Habilidades de pensamiento.</p> <p>Importancia y proceso para la toma de decisiones. Factores internos para la elección vocacional.</p>

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
19/05/2021	8:00 a 8:30 y 18:00 a 18:30	Vida saludable	¿Qué son los famosos carbohidratos?	Los carbohidratos son una pieza clave en la salud de la población mexicana. Aprender a distinguir los tipos de carbohidratos y sus efectos en la salud es de vital importancia para evitar enfermedades tan graves como diabetes, síndrome metabólico, enfermedades coronarias y obesidad. En este programa, se presentarán los tipos de carbohidratos, las raciones saludables y no saludables, así como las combinaciones más nutritivas. También se abordará el efecto que su consumo en grandes cantidades puede tener en la salud emocional. Se darán herramientas para construir una alimentación emocional de autocuidado.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Toma todos los productos posibles que tengas en el refrigerador o despensa.</li> <li>2. Escribe el nombre del producto y la cantidad de azúcar que contiene cada uno por 100 gramos y por ración.</li> <li>3. Escribe la cantidad total de hidratos de carbono.</li> <li>4. Subraya en verde los que tengan porciones bajas por ración.</li> <li>5. Subraya en rojo los que tengan porciones altas por ración.</li> </ol>	Primero Cuarto Quinto	Actividades Físicas y Deportivas I Química III / Biología I Salud Humana I	Actividades Físicas y Deportivas I. Corte II. Desarrollo de la forma física: Los hábitos de higiene personal y alimenticia.  Química III. Polímeros.  Biología I. Componentes químicos.  Salud Humana I. Nutrición.
19/05/2021	8:30 a 9:00 y 18:30 a 19:00	Pensamiento matemático	¿De qué color es el oso?	Si viajas 50 km hacia el sur, después 50 km al occidente, y finalmente 50 km al norte. ¿Dónde estarías si resulta que llegaste al mismo lugar desde donde empezaste tu recorrido? Saber la magnitud y dirección de tu trayectoria evitará que te pierdas. Claro, siempre y cuando conozcas el sistema de referencia que usaste.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Envolver un globo terráqueo con papel y generar la red de paralelos y meridianos según la proyección:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cilíndrica.</li> <li>• Cónica.</li> <li>• Azimutal.</li> </ul> </li> <li>2. Identificar cómo se representan los polos y el ecuador.</li> <li>3. Si tuvieras que elegir una de las tres proyecciones para representar México, ¿cuál usarías y por qué?</li> <li>4. Acertijo: Supongamos que viajas 5 km hacia el sur, después 5 km al occidente, luego 5 km al norte y resulta que te encuentras de regreso al lugar donde empezaste. Ves un oso.                             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿De qué color es el oso?</li> <li>2. ¿Por qué es de ese color?</li> <li>3. ¿Cómo se vería esta caminata en un mapa impreso en papel?</li> <li>4. ¿Cuál proyección usarías para representar tu recorrido?</li> </ol> </li> </ol>	Tercero	Matemáticas III	Sistema de coordenadas cartesiano. Me oriento en el plano.
19/05/2021	9:00 a 9:30 y 19:00 a 19:30	Saberes digitales	La sociedad de la información y del conocimiento	En un programa de la serie anterior, vimos que la sociedad real y la sociedad virtual brindan distintas posibilidades de acceso y difusión de la información. Ahora toca contrastar estas teorías con la realidad global y local, con la perspectiva de construir una sociedad de la información y el conocimiento. Tras recordar el contexto histórico-teórico, los conductores abordan cuestionamientos como: ¿Qué es la burbuja informática y como obstaculiza el desarrollo de la sociedad del conocimiento?	Elige un tema de tu interés e investiga sobre él en alguno de los buscadores que Alberto Candiani sugiere en la sección de Hágalo usted mismo. Intenta forjarte una opinión e ingresa a algún foro de Internet en donde se pueda discutir sobre el tema.	Segundo	TIC II Lenguaje y Comunicación II	Espacios Virtuales Multimedia  Elementos de la argumentación.  Definición  Tipos de lenguajes (forma en que se presenta la información)  Características: - Estructura  - Intención comunicativa  - SoporteConectividad, digitalidad, multisequencialidad, estructura en red, multimedialidad, gradualidad, extensibilidad, interactividad, usabilidad, accesibilidad, reusabilidad, dinamismo, transitoriedad, apertura.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
19/05/2021	9:30 a 10:00 y 19:30 a 20:00	Responsabilidad social, cívica y ética	Retomemos el tequio	<p>En este programa las y los jóvenes conocen el tequio, forma de trabajo comunitario que busca el bien común. Tequio viene del náhuatl tequitlitzli que quiere decir trabajo y tributo. Es el compromiso de tener jornadas de trabajo dentro de la propia comunidad para beneficio de sus habitantes. A partir de información y una entrevista, se presenta el tequio como una tradición que preexiste en varias comunidades en estos días, como una forma de colaboración, unidad y pertenencia. La finalidad es motivar a las y los jóvenes a llevar a cabo prácticas de colaboración, reciprocidad y trabajo comunitario.</p>	<p><b>Un tequio escolar</b></p> <p><b>Instrucciones</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reúnanse por equipos de 4 o 5 personas.</li> <li>2. Investiguen qué es el tequio y para qué sirve y entre todo el equipo sugieran un tequio escolar para su grupo. Algunas ideas de tequio pueden ser:</li> </ol> <p><b>Dentro de la escuela</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolección de basura para su reciclaje.</li> <li>• Pintura y reparación de salones y mobiliario de la escuela.</li> <li>• Pintar instalaciones (puertas, canchas, entre otros).</li> <li>• Asesorías a estudiantes de grados inferiores.</li> <li>• Elaboración de un huerto escolar o, en caso de que ya exista, mantenimiento del mismo.</li> </ul> <p><b>Fuera de la escuela</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recolección de basura dentro de la comunidad, parques, lagos, ríos u otro.</li> <li>• Reparación y pintura de casas para familias de la comunidad.</li> <li>• Asesorías de lecto-escritura para niñas, niños, jóvenes, adultos y adultos mayores de la comunidad.</li> <li>• Mantenimiento a los huertos o plantaciones de algunas familias.</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Una vez que hayan elegido una de las opciones, elaboren un calendario para que cada equipo haga su tequio una vez cada bimestre durante todo el año escolar.</li> <li>4. Platicuen con las instancias responsables y gestionen la posibilidad de llevar a cabo el trabajo especificando cómo y cuándo lo llevarán a cabo.</li> <li>5. Una vez concluido el tequio del semestre para el que fue diseñado, hagan una reflexión sobre los beneficios de incorporar el tequio a la vida escolar. ¿Qué aprendizajes se pueden tener a partir del tequio? ¿Se podría, además, incorporarlo que se ve en las materias de la escuela?</li> </ol>	Todos	Todas	Trabajo colaborativo. Transversal
19/05/2021	10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30	Conciencia histórica	Entre pantalones y jeans hay mucha historia	<p>El programa presenta la historia de los pantalones y jeans, actualmente usados por millones de personas en el mundo. Mostrará las implicaciones sociales y culturales que representó el uso de los pantalones, así como la creación de esta industria. Pero una de las transformaciones más grandes para la sociedad fue el uso de esta prenda de vestir para la mujer, hasta lograr convertirse en uno de los símbolos de la igualdad de género, dejando de ser un objeto de uso sólo para los varones. Como una vertiente importante, los pantalones de mezclilla también tienen una valiosa historia, la cual se presenta para conocer el origen de esta prenda y los cambios que ha tenido, son a su vez transformaciones correspondientes a un tiempo y espacio.</p>	<p>Que los estudiantes indaguen con sus abuelos o con sus conocidos sobre las costumbres en la manera de vestir que imperaron en la décadas de 1950, 1960 y 1970.</p> <p>Preguntarles a estos adultos mayores, si ellos utilizaron pantalones de mezclilla. También indaga con ellos, qué se decía de una mujer que vestía pantalones.</p>	Todos	Todas	Equidad de género. Transversal.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
19/05/2021	10:30 a 11:00 y 20:30 a 21:00	Autoaprendizaje	Investigar... ¿Para qué?	En este programa se brindan estrategias para que las y los estudiantes de bachillerato sean capaces de investigar sobre los temas que contienen sus materias.	<p>Plan para investigar: En el siguiente formato encontrarás elementos importantes que debes tener en cuenta al momento de investigar sobre un tema para tus clases. Llénalo y asegúrate que no te falte ninguno.</p> <p><b>Materia para la que tengo que investigar.</b></p> <p>Temas o tema a investigar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Para qué me sirve investigar sobre este tema?</li> <li>• Fuentes confiables de información (páginas web, bibliotecas digitales, entrevistas a maestros, artículos, etc.).</li> <li>• Método para sintetizar información (organizadores gráficos, resumen, tarjetas informativas, etc.).</li> <li>• Medio por el que voy a presentar mi información (presentación de diapositivas, reporte, video, infografía, etc.).</li> <li>• ¿Cuál es mi opinión o postura sobre el tema que investigué?</li> </ul>	Segundo	TIC I Lenguaje y Comunicación II	<p>Validación de la información</p> <p>Metodología de la investigación (selección y valoración de fuentes de información).</p> <p>Proceso de escritura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeación.</li> <li>• Redacción</li> <li>• Revisión y reescritura de un borrador y la versión definitiva.</li> </ul>
19/05/2021	11:00 a 11:30 y 21:00 a 21:30	Artes	Escribir la historia	<p>En este programa conoceremos desde la investigación, y con propuestas curatoriales y artísticas, cómo se pueden realizar análisis críticos sobre las estructuras y parámetros sobre los cuales se escribe la historia del arte.</p> <p>También aprenderemos cómo se pueden hacer instalaciones artísticas y cómo a través de éstas podemos generar conciencia en nuestra sociedad y crear cambios positivos en nuestro entorno.</p>	<p>Identifica quiénes son los artistas de tu entorno, ¿qué están produciendo?, ¿cuáles son las narrativas de las que están hablando? Tomando esta investigación de base, pregunta a tu familia, o a los adultos a tu alrededor cómo han cambiado las ideas o conceptos durante los años. Escribe un texto al respecto en donde puedes considerar la situación en la que los artistas de tu entorno están produciendo su arte.</p>	Primero	Orientación I Apreciación Artística I	<p>Habilidades de pensamiento. Estrategias de aprendizaje.</p> <p>Apreciación Artística I. Corte I. Reconocer en arte en la cultura: Las disciplinas artísticas y sus características. Corte II. Las funciones del Arte: Las distintas funciones en las expresiones artísticas en su entorno.</p>

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
19/05/2021	11:30 a 12:00 y 21:30 a 22:00	Bienestar emocional y afectivo	¿Te prendes como cerrillo?	<p>El tema de hoy es el manejo del enojo excesivo que a veces termina en violencia o agresión. Se parte del punto de que el enojo es una emoción normal en todas las personas pero, cuando éste toma control del individuo se vuelve una emoción negativa convirtiéndose en una ira explosiva. Durante el programa se darán a conocer los diferentes niveles por los que un enfado va escalando hasta estallar. El objetivo es que el estudiante identifique el momento en que su enojo empieza a subir de nivel, para que en ese instante ponga un alto y no se deje llevar por la cólera.</p> <p>Para ahondar más en este tema se entrevistará a una maestra y directora de escuela, quien nos hablará de los retos para guiar y educar a los estudiantes de manera firme, pero con respeto y asertividad. Nos platicará de cómo hace ella para controlar el enfado en los muchos momentos al día en que los estudiantes la pueden sacar de quicio.</p> <p>Finalmente se darán unos consejos para detenerse a tiempo antes de dejarse llevar por el enfado.</p>	<p><b>Objetivo:</b> Que el alumno identifique varias frases célebres en contra del enojo excesivo que han escrito algunos de los grandes pensadores y pensadoras de la historia y que a través de estas frases él mismo pueda reflexionar sobre el control del enojo en su vida.</p> <p><b>Actividad pedagógica:</b> el maestro invitará a los alumnos a investigar frases de personajes célebres que aborden el enojo; deberán comprender la frase e investigar el origen de la misma para poder compartirla con sus compañeros. Por ejemplo: "Quien domina su cólera, domina a su propio enemigo". (Confucio). Entre todo el grupo, reflexionar sobre la relación que tienen las frases con la vida cotidiana.</p>	Primero Sexto	Orientación I Salud Humana II	Salud Humana II. Corte II. Emociones y adicciones.
20/05/2021	8:00 a 8:30 y 18:00 a 18:30	Comunicación	Animación	<p>Hugo y Viviana investigan sobre la historia de la animación para conocer los estilos y avances que la técnica ha experimentado a lo largo de los años. Asimismo, entenderán algunos detalles del proceso y posibilidades para realizar ejercicios de animación en casa.</p>	<p>El estudiante hará un taumatropo, que es un juego de cartulina con dos imágenes que, al girar, da la sensación de movimiento.</p> <p><b>Materiales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cartulina blanca.</li> <li>• Lápices.</li> <li>• Plumones negros.</li> <li>• Tijeras.</li> <li>• Perforadora (opcional).</li> <li>• Engrapadora.</li> <li>• Ligas de hule.</li> </ul> <p><b>Desarrollo</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marca con lápiz un círculo en la cartulina. Puedes usar un plato hondo para que te quede perfecto. Si tienes un compás, mejor.</li> <li>2. Recorta el círculo con unas tijeras.</li> <li>3. Escoge una imagen que puedas "separar" en dos. Por ejemplo, un pájaro en una jaula puedes dividirla en un pájaro en un lado del círculo y la jaula en el otro. También puedes escoger dos imágenes que no tengan nada que ver entre sí y generar algo nuevo.</li> <li>4. Traza con lápiz las imágenes en el círculo, una de cada lado.</li> <li>5. Si no eres bueno para dibujar, puedes calcarlas con ayuda de papel albanene.</li> <li>6. Haz dos perforaciones a cada lado del círculo.</li> <li>7. Pasa una liga por cada perforación, metiendo el extremo de cada liga de hule por el centro de la misma para que se haga un nudo.</li> <li>8. Si no tienes una perforadora, puedes engrapar las ligas de hule a los extremos.</li> <li>9. Enreda las ligas entre tus dedos hasta que queden apretadas. Tira hacia afuera con las manos para que el círculo gire ayudado por las ligas que pierden tensión.</li> </ol>	Primero	Apreciación Artística I	Las disciplinas artísticas y sus características.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
20/05/2021	8:30 a 9:00 y 18:30 a 19:00	Vida saludable	¿Grasas sí o grasas no?	<p>En este programa se presentarán los diferentes tipos de grasa. Se explicará por qué las grasas en sí no son malas, pero se dejará muy claro cuáles grasas son extremadamente peligrosas para la salud a cualquier edad. Se dará un tutorial para saber elegir las grasas más saludables como parte de una rutina de autocuidado y de elecciones asertivas en salud y nutrición. También, en este programa se presentará la dieta de los Inuit como un ejemplo poblacional de consumo de grasas saludables que funcionan como preventivos en salud cardiovascular.</p>	<p><b>Punto de humeo</b></p> <p>El calor y otras formas de procesamiento pueden transformar una buena fuente de grasas en una mala al oxidar sus moléculas o cambiar su estructura a configuración trans. No todas las fuentes de grasa tienen la misma capacidad de mantener sus estructuras químicas a temperaturas elevadas. Siempre que se pueda, usa grasas con alto punto de humeo para cocinar otros alimentos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite de coco: 232 °C</li> <li>• Aceite de oliva: 216 °C</li> <li>• Aceite de aguacate: 204 °C</li> <li>• Aceite de maíz: 178 °C</li> <li>• Manteca: 177 °C</li> <li>• Aceite de girasol y aceite de canola: 107 °C</li> </ul> <p><b>Experimento</b></p> <p>Observa el punto de humeo en dos tipos de aceite diferentes. Colocar dos sartenes en la estufa y en uno coloca una cucharada de aceite de girasol, en el otro una cucharada de aceite de oliva. Prender ambos sartenes al mismo tiempo y con reloj en mano, comprueba que el aceite de girasol comienza a humear antes que el aceite de oliva.</p> <p><b>Recomendación final</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Consume grasas en alimentos no procesados como pescados, huevo, aguacate y nueces.</li> <li>• Evita alimentos que al mismo tiempo sean altos en grasa, azúcar y sal.</li> <li>• Nunca reutilices el aceite.</li> </ul>	<p>Primero Cuarto Quinto</p>	<p>Actividades Físicas y Deportivas I Química III / Biología I Salud Humana I</p>	<p>Actividades Físicas y Deportivas I. Corte II. Desarrollo de la forma física: Los hábitos de higiene personal y alimenticia.</p> <p>Química III. Polímeros.</p> <p>Biología I. Componentes químicos.</p> <p>Salud Humana I.</p> <p>Nutrición.</p>

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
20/05/2021	9:00 a 9:30 y 19:00 a 19:30	Pensamiento matemático	Gauss: la curva en todos lados	Analizaremos la historia, importancia y uso de la campana de Gauss mediante algunos ejemplos, especialmente la máquina de Galton	<p>Una manera muy sencilla de realizar un experimento que nos dé como resultado una campana de Gauss es mediante una máquina de Galton. Aunque existen muchas variaciones de la máquina, la nuestra será un tablero con filas de tachuelas intercaladas y una rampa para dejar caer las bolitas en la parte superior y unos casilleros en la parte inferior. Las bolitas que se dejan caer por la parte superior botan sobre las tachuelas y van a depositarse en los casilleros de la parte inferior.</p> <p>Para construir nuestra máquina necesitamos un pliego de papel o varias hojas cuadrículadas, tachuelas, popotes, pegamento, tijeras, un tablero de corcho o de unicel y una hoja de plástico.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En la parte superior de nuestro tablero pegamos una cuadrícula de 11 filas por 20 columnas, podemos usar un pliego de papel de cuadro grande o trazamos nosotros mismos los cuadros, de un centímetro de lado. Dejamos un espacio de un centímetro y debajo trazamos 10 columnas que coincidan con las columnas del recuadro de la hoja de arriba. Ahora vamos a pegar los popotes alrededor de la zona de columnas y luego entre cada una de las columnas para formar los casilleros donde se van a retener las bolitas.</li> <li>2. El siguiente paso es colocar las tachuelas, la vamos a colocar en la intersección de la fila superior y la columna de en medio. Para colocar las siguientes tachuelas dejamos libre el espacio debajo de la primera tachuela y ponemos otras dos a su lado. Bajamos a la siguiente fila y hacemos lo mismo: dejamos libre el espacio debajo de la tachuela de arriba y la colocamos a los lados. Fíjate como al final el espacio entre las tachuelas debe coincidir con las columnas que hemos hecho con los popotes.</li> <li>3. En la parte superior de nuestra máquina creamos una pequeña estructura que nos permita dirigir las bolitas a la primera tachuela, por eso es importante que esta quede en medio del espacio que estamos creando. Luego colocamos una hoja de plástico transparente sobre los casilleros para retener las bolitas.</li> </ol> <p>Luego dejamos caer las bolitas que pueden ser cuentas con las que se fabrican collares, o adornos de forma redonda. Las bolas chocan con el primer obstáculo, con una probabilidad de 1/2 de ir a la izquierda o hacia la derecha. Cada bolita que se deja caer choca con la primera chincheta y tiene una probabilidad de 50% de ir a la izquierda o a la derecha. Luego choca nuevamente con otra chincheta, se desplaza a la derecha o a la izquierda y el proceso se repite hasta llegar a los casilleros de la base.</p> <p>Las bolitas siguen caminos aleatorios, impredecibles hasta caer en los casilleros colocados en la base del tablero. Pero los casilleros de la parte central tienen mayor probabilidad de recoger bolitas. Al final si dejas caer un número suficiente de bolitas, resulta una distribución con forma de campana de Gauss.</p>	Sexto	Matemáticas VI	<p>Usos de la estadística y probabilidad en situaciones dadas.</p> <p>Análisis de información</p> <p>Nociones de incertidumbre, azar, aleatoriedad.</p> <p>Tipos de eventos</p>



Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
20/05/2021	9:30 a 10:00 y 19:30 a 20:00	Saberes digitales	Libertad de información	Este será un capítulo crítico, en el que los conductores analizan el acceso a la tecnología, y tratan de ver si la tecnología digital es inclusiva o exclusiva, revisan cuáles son las obligaciones gubernamentales respecto a la garantía de acceso a la tecnología en diferentes países, también observarán algunas iniciativas de la sociedad para contribuir al acceso igualitario a estas tecnologías, tanto dentro de marcos institucionales, como desde fuera, movimiento conocido como desobediencia tecnológica. Algunos ejemplos que se verán provienen de Cuba y otros países en los que la gente lleva a cabo tareas de reciclaje junto a otras ideas similares.	A partir del tutorial de Alberto Candiani, los y las estudiantes deberán darle un segundo uso a algún aparato que tengan en casa. Hacer un registro de la actividad y un instructivo que describa lo que hicieron para rescatar el aparato.	Todos	Todos	Uso de las TIC. Transversal
20/05/2021	10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30	Artes	Luis Carrera Maul	En este programa conversamos con el artista Luis Carrera Maul en su estudio y nos acercamos a varios de los temas con los que trabaja, principalmente una de sus preocupaciones principales: el Antropoceno y los desechos industriales. Posteriormente, Luis Carrera nos enseña la técnica del frottage y nos muestra cómo se pueden conseguir diversas texturas con tan sólo papel y lápiz.	Taller de frottage realizado por el artista en el programa. Los materiales que se requieren son: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hojas de papel</li> <li>• Lápiz</li> <li>• Superficies con diversas texturas</li> </ul> Se puede consultar en el canal de YouTube para seguir las indicaciones de Luis Carrera Maul.	Segundo	Apreciación Artística II	Corte I. Lo subjetivo y lo emocional como factores de expresión y comunicación en el arte: Acción artística: qué es y sus características.
20/05/2021	10:30 a 11:00 y 20:30 a 21:00	Autoaprendizaje	Estrategias para la concentración	Se aborda la concentración como un proceso mental que se relaciona estrechamente con el aprendizaje. Se presentan los obstáculos más importantes para que podamos concentrarnos y se ofrecen estrategias para aumentar la capacidad de concentración, así como recomendaciones para lograr la concentración al estudiar y tomar clases en línea.	A continuación, se presentan algunas estrategias fáciles que te ayudarán a concentrarte. Pruébalas y escribe cómo fue tu experiencia y si te sirvió para evitar distracciones en tus actividades escolares. En las últimas filas puedes escribir alguna estrategia que hayas probado y que te sirvió para poder concentrarte en tus clases, puedes compartir tu cuadro con tus compañeros y compañeras.	Primero	Orientación I	Habilidades para la vida.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
20/05/2021	11:00 a 11:30 y 21:00 a 21:30	Vida productiva	Prestaciones laborales	Los jóvenes inician su vida laboral en trabajos normalmente precarios, inestables, y aún más con el avance del neoliberalismo que desregula el mundo laboral. Por ello es importante informarles acerca de sus derechos laborales en materia de prestaciones, por ley y por acuerdo voluntario, y de cómo defenderlos o exigirlos. Este episodio les presenta lo esencial para conocer acerca de diversas formas de prestaciones como las vacaciones, el aguinaldo, los bonos, vales, la seguridad social, etcétera	En equipos de 4 personas, imaginen lo que para ustedes es el "Trabajo decente". Escríbanlo en sus propias palabras y compárenlo. Ahora hagan una definición en conjunto que integre todas las definiciones.	Cuarto	Orientación II	Desempeño profesional y laboral. Toma de decisiones vocacional-ocupacional.
20/05/2021	11:30 a 12:00 y 21:30 a 22:00	Bienestar emocional y afectivo	Creatividad como sentido de vida	<p>Yuliana tiene que escribir un texto y no se siente inspirada para hacerlo, hasta que Darío le sugiere empezar aunque no tenga ninguna idea clara, con la finalidad de que en el proceso, vaya descubriendo qué es lo que va a contar.</p> <p>En la entrevista, conoceremos a los creadores del proyecto Amasijo, un espacio en donde además de ofrecer café y pan, realizan un trabajo de colaboración con productores de diferentes regiones del país.</p>	<p><b>Objetivo:</b> Detonar la creatividad a partir del movimiento corporal y de la representación de diferentes acciones y emociones.</p> <p><b>Materiales:</b> Hojas partidas en cuatro y plumas.</p> <p><b>Participantes: Jóvenes</b></p> <p><b>Paso a paso</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Escribir en diferentes pedazos de hoja, acciones que puedan ser representadas y colocarlas de un lado (A). <ul style="list-style-type: none"> <li>La derrota de tu equipo favorito.</li> <li>Estar formado en la fila de las tortillas.</li> <li>Esperar a tu mejor amigo/amiga que lleva 20 minutos de retraso.</li> <li>Recibir una buena calificación que no esperabas.</li> </ul> </li> <li>Escribir en diferentes pedazos de hojas, maneras en las que pueden ser representadas cada una de las acciones anteriores y colocarlas en otro lado (B). <p><b>Ejemplo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Modo dramático.</li> <li>Modo asustado.</li> <li>Modo chistoso.</li> <li>Modo enojado.</li> </ul> </li> <li>Tomar una hoja de lado A y dos hojas del lado B y representar la acción seleccionada al azar, con dos diferentes emociones, ante un grupo de personas, de tal manera que las y los jóvenes explorarán nuevas formas de decir lo mismo.</li> </ol>	Todos	Todas	HSE / Transversal.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
21/05/2021	8:00 a 8:30 y 18:00 a 18:30	Comunicación	La semiótica en el cine	Después de ver 2001: Odisea del espacio, Viviana y Hugo se hacen muchas preguntas sobre el significado de la película y por qué parece haber cosas extrañas en ella, así que, valiéndose del internet encuentran en la semiótica un punto de partida para entender mejor ésta y otras obras cinematográficas.	Conociendo un poco sobre el lenguaje cinematográfico y las convenciones que crean los signos y sus significados, ¿qué pueden interpretar de estas imágenes de "El Séptimo Sello de Ingmar Bergman"?	Primer	Apreciación Artística I	Las disciplinas artísticas y sus características.
21/05/2021	8:30 a 9:00 y 18:30 a 19:00	Vida saludable	¿Es hora de comer?	La alimentación saludable comprende la elección de alimentos nutritivos, porciones adecuadas y métodos de preparación congruentes con la salud. Pero es menos conocido que para tener una mejor salud, el orden en el que se comen los alimentos, los horarios, la distancia entre comidas, también es determinante en cómo nuestro cuerpo recibe y aprovecha lo ingerido. En este programa se hablará de la crono alimentación y los beneficios de adaptar la dieta a los ritmos biológicos que experimenta nuestro cuerpo a lo largo del día.	Lleva un diario de comida durante una quincena. Anota, además de qué desayunas, comes y cenas, a qué horas tienes más hambre. Revisa si está balanceado o si tienes un exceso de azúcares o carbohidratos. A la siguiente quincena, prueba balancear mejor tus comidas con verduras y proteínas, menos panes y menos azúcar y escribe cómo te sientes. ¿Notaste alguna diferencia? Comparte tus resultados con tu familia o compañeros de clase.	Primero Cuarto Quinto	Actividades Físicas y Deportivas I Química III / Biología I Salud Humana I	Actividades Físicas y Deportivas I. Corte II. Desarrollo de la forma física: Los hábitos de higiene personal y alimenticia.  Química III. Polímeros.  Biología I. Componentes químicos.  Salud Humana I. Nutrición.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
21/05/2021	9:00 a 9:30 y 19:00 a 19:30	Saberes digitales	Redes Sociales I	Para problematizar a las redes sociales digitales comenzamos por observar la importancia que tiene una red social en la construcción de la civilización, la cultura, los individuos. Después observaremos cuáles son las principales plataformas para redes sociales: cuáles son y qué características tienen; para finalmente llegar al cuestionamiento ¿Somos los mismos en presencial que en las redes? Un tema que tiene que ver con la mediación comunicativa y la auto hetero imagen, tan importante en la edad de nuestro público y conductores.	Realiza una infografía sobre las redes sociales que usas (o sobre las que aprendiste), tomando en cuenta para qué son, para qué las usas tú, cuánto tiempo pasas en cada una, y si plantea la posibilidad de darles un mejor uso.	Segundo	TIC II	Espacios Virtuales Multimedia.
21/05/2021	9:30 a 10:00 y 19:30 a 20:00	Responsabilidad social, cívica y ética	La cultura del adultocentrismo	A lo largo del programa se explora el término adultocentrismo, sus causas, consecuencias y forma de evitarlo. Se habla de cómo a partir de la Convención de los Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes se propone replantear las conductas consideradas adultistas.	<p><b>¿Cómo vivimos el adultocentrismo?</b></p> <p><b>Instrucciones</b></p> <p>Lean las siguientes frases y pongan una X sobre las que hayan escuchado alguna vez:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eres muy joven para...</li> <li>• Cuando crezcas lo vas a entender.</li> <li>• Cuando tengas hijos ya verás.</li> <li>• Esto es una cuestión solo entre adultos.</li> <li>• Yo soy mayor y sé de lo que hablo.</li> <li>• Para qué van a opinar si no entienden nada de la vida.</li> </ul> <p>Entre todas y todos agreguen frases que hayan escuchado y que no vengan aquí.</p> <p>Entre todas y todos respondan a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Alguna vez has sentido que no te han dejado hacer algo o participar en algo porque eres joven? Narra tu experiencia.</li> <li>• ¿Existen ámbitos en los que las y los jóvenes no puedan tomar sus propias decisiones y tengan que estar a expensas de un adulto para hacerlo?</li> <li>• ¿Qué acciones proponen para evitar el adultocentrismo?</li> </ul> <p>Finalmente, con las ideas sobre las que reflexionaron durante la actividad, entre todo el grupo escriban un breve manifiesto, de un párrafo, contra el adultocentrismo.</p>	Todos	Todas	Transversal / HSE

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
21/05/2021	10:00 a 10:30 y 20:00 a 20:30	Conciencia histórica	Mujeres pilares de la educación	Este programa mostrará ejemplos de vida de las profesoras destacadas en la historia del país, por haber contribuido en innovaciones que favorecieron la calidad de la educación de niños, niñas y jóvenes. El programa pretende dar a conocer estas historias que muchas veces han quedado en el olvido, y pueden ser historias que inspiren a la juventud. Eulalia Guzmán Barrón, Elisa Acuña y Rossetti, y Elena Torres Cuellar representan a las profesoras del México moderno.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Indaga sobre los nombres de las escuelas que están cerca de tu casa. Seguramente alguno corresponde a una mujer. Investiga su historia, reflexiona en torno a ella, y elabora una infografía a través de la cual des a conocer sus aportaciones a la educación.</li> <li>2. Aunque no lo creas, tú y yo, todos los días, contribuimos a la historia de México. ¿Cómo te gustaría ser recordado o recordada? ¡Escríbelo en un párrafo breve!</li> </ol>	Segundo	Lenguaje y Comunicación II	Metodología de la Investigación.
21/05/2021	10:30 a 11:00 y 20:30 a 21:00	Autoaprendizaje	¿Por qué es importante estudiar otros idiomas?	En este capítulo se explica la importancia de aprender uno o varios idiomas distintos a los de la lengua materna. Se identifica cuáles son los idiomas con mayor proyección a nivel mundial y por qué se consideran importantes de aprender para el desarrollo profesional. Así mismo, se expone cómo aprender un idioma favorece las redes neuronales y las funciones cognitivas. También se dan una serie de estrategias para aprender un idioma.	Observa tu serie o película favorita, cambia la configuración del audio y subtítulos del idioma que prefieras. Elige ahora tu escena favorita y traduce los diálogos. Puedes intentar con otros idiomas y repetir las frases que sean tus favoritas.	Todos	Inglés I al VI	Vocabulario.

Día de transmisión	Hora de transmisión	Área	Nombre del programa	Sinópsis	Actividades sugeridas	Semestre	Asignatura	Contenidos esenciales
21/05/2021	11:00 a 11:30 y 21:00 a 21:30	Vida productiva	Empleos del futuro	<p>En este episodio Cinta revisa cómo pudiera ser el futuro laboral en México, cuáles serán los empleos más solicitados y qué retos enfrenta México ante este panorama. La pandemia ha dejado ver algunos de los empleos que ya son necesarios y que seguramente seguirán creciendo y generándose más.</p> <p>Una abogada nos platica qué pasa con estos nuevos trabajos y la falta de prestaciones. Un experto en inteligencia artificial nos cuenta sobre una nueva carrera: Ciencia de Datos de la UNAM.</p>	Si alguna de estas nuevas carreras de las que hemos hablado te llamó la atención te invito a que investigues y hagas una lista de las Universidades que las imparten, anota 3 que te convengan y después pide informes.	Segundo	Lenguaje y Comunicación II	Proyecto de vida.
21/05/2021	11:30 a 12:00 y 21:30 a 22:00	Artes	Palenque a través de los viajes de Pellicer	<p>En este programa nos acercamos al sitio arqueológico de Palenque a partir de los primeros viajes de exploración del siglo XVIII y conocemos algunas de las teorías que existían en esa época de la región y de su origen. Después platicamos con el artista Carlos Pellicer sobre los viajes que realizó a la zona con su tío, el poeta Carlos Pellicer, quien estuvo presente durante la apertura de la tumba de Pakal.</p>	Comienza una bitácora de viajes (puede ser impresa o digital). En ella puedes incluir la fecha de tu visita, las descripciones de los lugares que visites, folletos y boletos de los museos a los que entres, fotografías de quien te acompañe en tu viaje (familiares, amigos), descripciones de la comida. Puedes ir armando esta bitácora de cualquier lugar que visites, incluso la casa de algún amigo o familiar, feria, lugar natural, viaje familiar o viaje escolar.	Quinto	Interdisciplina Artística I	Corte I. Patrimonio Cultural: Describe los periodos del arte mexicano y los reconocer como un forma de comunicación y expresión de la cultura e identidad nacional. Cultura y Arte: Conceptos.