



## “LOTERÍA COMPLETITA PARA PREVENIR SER UNA BOLITA”

### AUTORES:

Almaraz Estrada Dulce Wendy

Camacho Pérez Daniela

Morón Mondragón María del Carmen

Tapia Ambriz Marisol

**DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA, ARTÍSTICA Y SALUD**

**COORDINACIÓN DE ÁREA L027**

**EDUCACIÓN AMBIENTAL Y PARA LA SALUD**

**CCT: 15AOS2096S**

**Metepéc, México, 09 de enero de 2023**



LICENCIA CC-BY-NC:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



# “LOTERÍA COMPLETITA PARA PREVENIR SER UNA BOLITA”



## INTRODUCCIÓN

La prevalencia de obesidad y comorbilidades asociadas son un serio problema de salud pública en México (Pérez-Herrera, A. y Cruz-López, M., 2019). Esta enfermedad ha afectado principalmente a niños en edad escolar, es importante mencionar que es una enfermedad multifactorial, sin embargo, los malos hábitos alimentarios y la falta de actividad física son las principales causas del sobrepeso y la obesidad.

La presente secuencia didáctica tiene como propósito ofrecer a las y los docentes un material útil que sirva como apoyo en los aprendizajes de los alumnos, además, de ser una forma lúdica e innovadora que servirá en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Así mismo, con este material se pretende que los alumnos realicen una autorreflexión de sus hábitos con respecto a la prevención del sobrepeso y obesidad.



## SECUENCIA DIDÁCTICA

Lotería completita para prevenir ser una bolita		
<b>Nombre de la escuela:</b>	<b>Grado:</b> 5°.Primaria	<b>Turno:</b>
<b>Asignatura:</b> Ciencias Naturales	<b>Planes y programas 2011</b>	
<b>Bloque I:</b> ¿Cómo mantener la salud? Prevengo el sobrepeso, la obesidad, las adicciones y los embarazos*	<b>Competencias que se favorecen:</b> <b>Toma de decisiones</b> informadas para el cuidado del ambiente y <b>la promoción de la salud orientada a la cultura de la prevención</b>	
<b>Aprendizaje esperado:</b> • Describe causas y consecuencias del sobrepeso y de la obesidad, y su prevención mediante una dieta correcta, el consumo de agua simple potable y la actividad física.	<b>Contenidos:</b>  • Causas y consecuencias del sobrepeso y de la obesidad. • Valoración del consumo de alimentos nutritivos, de agua simple potable y la actividad física para prevenir el sobrepeso y la obesidad.	
<b>Intención pedagógica:</b> El material didáctico (lotería), se propone con la finalidad de que los alumnos describan las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad, y su prevención.		
<b>Inicio</b>	<b>Desarrollo</b>	<b>Cierre</b>
Se da a conocer el aprendizaje esperado.	Se realiza lectura dirigida del libro: Las aventuras de Dulce Clarita del apartado ¿Cómo supo Dulce que	De manera oral, cada equipo por turnos menciona una causa o una consecuencia



<p>Se rescatan los conocimientos previos del alumno: A cada alumno se le da 1 tarjeta con una palabra clave ((obesidad, sobrepeso, IMC, sedentarismo, alimentación y actividad física). Por turnos se pide expresen lo que saben acerca de la palabra que les tocó y se anotan en el pizarrón en forma de lluvia de ideas.</p>	<p>vivía con obesidad? (Cortázar, V., 2020) Se pide a los alumnos de acuerdo a la lectura escriban: Una causa y una consecuencia de la obesidad que hayan identificado en la lectura. Participan y se les menciona que se jugará a la lotería sobre las causas y consecuencias de la obesidad. 1.- Se pide se coloquen en equipos de acuerdo al número de alumnos, de tal manera que queden de forma equitativa. 2.- A cada equipo se le da una tarjeta de la lotería y nueve semillasde frijoles ANEXO 1 3.- El docente mencionará una breve descripción de una causa o consecuencia de la obesidad y los alumnos indicada en las cartas ANEXO 2 a qué imagen refiere. 4.- Ya que los alumnos identifiquen a qué dibujo refiere le colocan una semilla de frijol. 5.- El equipo que primero logre completar su tabla será el ganador.</p>	<p>identificada en la lotería.</p>
<p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tarjetas impresas con palabras clave.</li> </ul>	<p>Producto: Lotería de las causas, consecuencias y medidas de prevención del sobrepeso y la obesidad.</p>	<p>Recomendaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Algunas escuelas cuentan con el libro: Las aventuras de Dulce Clarita en la</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tablas de lotería</li> <li>• Semillas de frijol</li> </ul>					<p>biblioteca escolar.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede llevar a cabo la actividad fuera del salón de clases (patio de la escuela)</li> <li>• El uso de semillas de frijol puede ser sustituirlo por otros materiales (corcholatas, habas, ficha, etc).</li> </ul>	
<p>Evaluación (Rúbrica)</p>	<p>Criterio</p>	<p>Destacado(4)</p>	<p>Satisfactorio(3)</p>	<p>Suficiente(2)</p>	<p>En proceso(1)</p>	<p>Total</p>
	<p>El alumno describe causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad.</p>	<p>Describe con facilidad todas las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad.</p>	<p>Describe la mayoría de las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad.</p>	<p>Describe algunas causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad.</p>	<p>Describe muy poco las causas y consecuencias del sobrepeso y la obesidad.</p>	
	<p>El alumno describe acciones para la prevención del sobrepeso y la obesidad.</p>	<p>Describe fácilmente todas las acciones para la prevención del sobrepeso y la obesidad.</p>	<p>Describe la mayoría de las acciones para la prevención del sobrepeso y la obesidad.</p>	<p>Describe algunas acciones para la prevención del sobrepeso y la obesidad.</p>	<p>Describe muy poco las acciones para la prevención del sobrepeso y la obesidad.</p>	

## CONCLUSIONES

Al término de este material didáctico se propone ser utilizado como parte de la enseñanza en temáticas de alimentación (prevención de sobrepeso y obesidad) de tal forma que pueda facilitar su incorporación en la rutina de vida de los estudiantes de quinto grado de primaria, para potenciar la enseñanza acerca de la prevención del sobrepeso y obesidad, con la intención de despertar el interés en el alumno, resaltando la importancia de llevar su aprendizaje a su vida diaria.

Así mismo cabe señalar que la secuencia puede ser aplicada en otros grados como lo son cuarto y sexto, ya que el material didáctico tiene relación con los aprendizajes de los grados mencionados. Teniendo la libertad de adaptarlo a las necesidades que presente el docente tomando en cuenta su contexto.

El aprendizaje esperado fue retomado del plan y programa 2011 que en la actualidad sigue vigente.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cortázar -Rios V. (2020) Las aventuras de Dulce Clarita. México. (Ed.), Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco. Recuperado. <https://libros.conaliteg.gob.mx/2021/Z7828.htm#page/2>

Pérez-Herrera, A. y Cruz-López, M. (2019). Situación actual de la obesidad infantil en México. Hosp. Vol. 36 no. 2. Madrid. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2116>



Es una consecuencia de exceso de peso que se produce en este órgano

R= Corazón

Es la medición que valora tu peso con la altura

R= IMC

Es un líquido vital que te mantiene hidratado

R= Agua

El comerlas en exceso por la cantidad de azúcares que contienen te genera sobrepeso y causa algunos problemas dentales

R= dulces

Son ricas en  
vitaminas y  
pertenecen al grupo  
verde del plato del  
bien comer

R= frutas y  
verduras

Te aportan minerales  
y son ricas en fibra

R= Verduras

Es la acumulación  
excesiva de grasa en  
el cuerpo

R= Obesidad

Es una consecuencia  
del sobrepeso y la  
obesidad provocando  
alteraciones en la  
glucosa

R= Diabetes

Es una actividad recomendada para evitar el sobrepeso y la obesidad para practicarla mínimo 15 minutos al día

R= Ejercicio

Es la falta de actividad física

R= Vida sedentaria

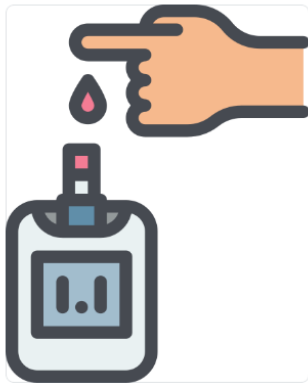
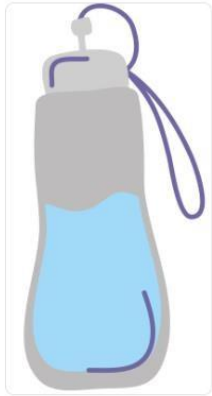
Es una guía alimentaria basada en comida mexicana para cumplir con una alimentación balanceada

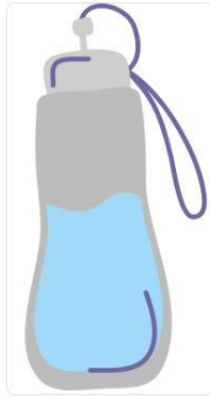
R= Plato del bien comer

Herramienta que nos permite determinar el peso corporal

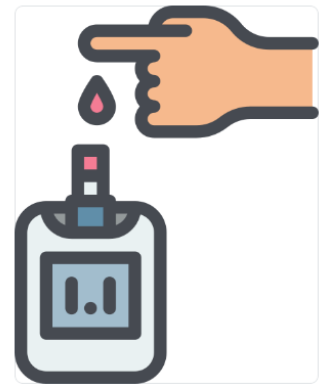
R= Báscula

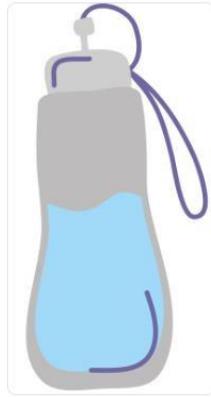
ANEXO 2



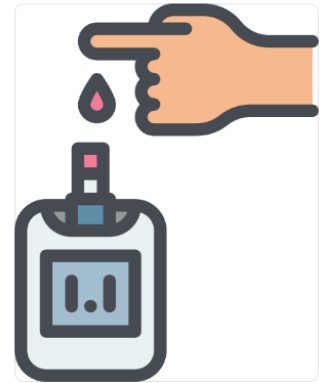


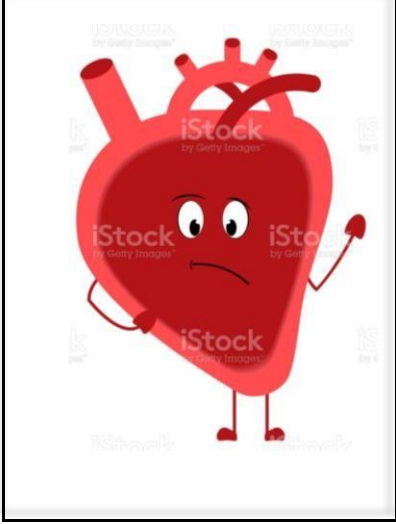
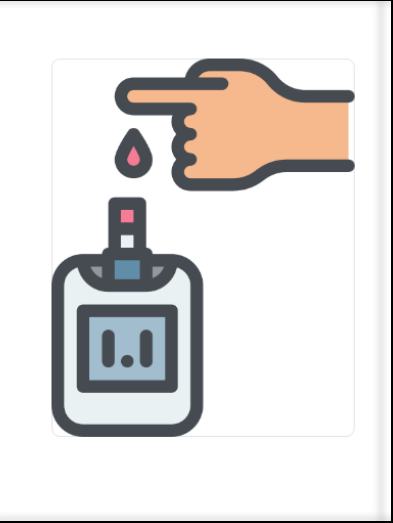
LB	96	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	
49	142	155	170	185	200	215	230	245	260	275	290	305	320	335	350	365	380	395	410	425	440	455
49	144	157	172	187	202	217	232	247	262	277	292	307	322	337	352	367	382	397	412	427	442	457
49	146	159	174	189	204	219	234	249	264	279	294	309	324	339	354	369	384	399	414	429	444	459
49	148	161	176	191	206	221	236	251	266	281	296	311	326	341	356	371	386	401	416	431	446	461
49	150	163	178	193	208	223	238	253	268	283	298	313	328	343	358	373	388	403	418	433	448	463
49	152	165	180	195	210	225	240	255	270	285	300	315	330	345	360	375	390	405	420	435	450	465
49	154	167	182	197	212	227	242	257	272	287	302	317	332	347	362	377	392	407	422	437	452	467
49	156	169	184	199	214	229	244	259	274	289	304	319	334	349	364	379	394	409	424	439	454	469
49	158	171	186	201	216	231	246	261	276	291	306	321	336	351	366	381	396	411	426	441	456	471
49	160	173	188	203	218	233	248	263	278	293	308	323	338	353	368	383	398	413	428	443	458	473
49	162	175	190	205	220	235	250	265	280	295	310	325	340	355	370	385	400	415	430	445	460	475
49	164	177	192	207	222	237	252	267	282	297	312	327	342	357	372	387	402	417	432	447	462	477
49	166	179	194	209	224	239	254	269	284	299	314	329	344	359	374	389	404	419	434	449	464	479
49	168	181	196	211	226	241	256	271	286	301	316	331	346	361	376	391	406	421	436	451	466	481
49	170	183	198	213	228	243	258	273	288	303	318	333	348	363	378	393	408	423	438	453	468	483
49	172	185	200	215	230	245	260	275	290	305	320	335	350	365	380	395	410	425	440	455	470	485
49	174	187	202	217	232	247	262	277	292	307	322	337	352	367	382	397	412	427	442	457	472	487
49	176	189	204	219	234	249	264	279	294	309	324	339	354	369	384	399	414	429	444	459	474	489
49	178	191	206	221	236	251	266	281	296	311	326	341	356	371	386	401	416	431	446	461	476	491
49	180	193	208	223	238	253	268	283	298	313	328	343	358	373	388	403	418	433	448	463	478	493
49	182	195	210	225	240	255	270	285	300	315	330	345	360	375	390	405	420	435	450	465	480	495
49	184	197	212	227	242	257	272	287	302	317	332	347	362	377	392	407	422	437	452	467	482	497
49	186	199	214	229	244	259	274	289	304	319	334	349	364	379	394	409	424	439	454	469	484	499
49	188	201	216	231	246	261	276	291	306	321	336	351	366	381	396	411	426	441	456	471	486	501
49	190	203	218	233	248	263	278	293	308	323	338	353	368	383	398	413	428	443	458	473	488	503
49	192	205	220	235	250	265	280	295	310	325	340	355	370	385	400	415	430	445	460	475	490	505
49	194	207	222	237	252	267	282	297	312	327	342	357	372	387	402	417	432	447	462	477	492	507
49	196	209	224	239	254	269	284	299	314	329	344	359	374	389	404	419	434	449	464	479	494	509
49	198	211	226	241	256	271	286	301	316	331	346	361	376	391	406	421	436	451	466	481	496	511
49	200	213	228	243	258	273	288	303	318	333	348	363	378	393	408	423	438	453	468	483	498	513
49	202	215	230	245	260	275	290	305	320	335	350	365	380	395	410	425	440	455	470	485	500	515
49	204	217	232	247	262	277	292	307	322	337	352	367	382	397	412	427	442	457	472	487	502	517
49	206	219	234	249	264	279	294	309	324	339	354	369	384	399	414	429	444	459	474	489	504	519
49	208	221	236	251	266	281	296	311	326	341	356	371	386	401	416	431	446	461	476	491	506	521





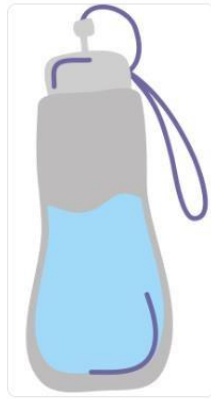
	LA	50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	900	950	1000
PIB	1423	22	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45	48	51	54	57	60	63	66	69	72
PIB	1447	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1471	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1495	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1519	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1543	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1567	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1591	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1615	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1639	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1663	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1687	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1711	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1735	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1759	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1783	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1807	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1831	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1855	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1879	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1903	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1927	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1951	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	1975	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	2000	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	2025	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	2050	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	2075	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
PIB	2100	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60



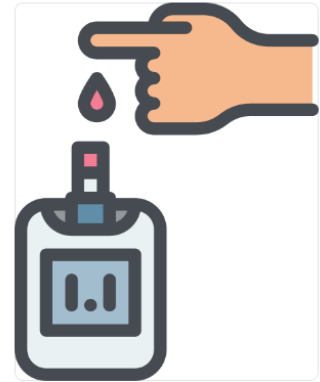


LB	90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290	300
FTB	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
CM	41	45	50	54	59	64	68	72	77	82	86	91	95	100	104	109	113	118	122	127	132	137
49P	142	20	25	27	29	31	34	36	38	40	41	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53
49F	143	19	24	26	28	30	32	34	36	38	39	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
51P	148	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
51F	152	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
52P	157	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
52F	162	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
53P	166	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
53F	171	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
54P	176	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
54F	181	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
55P	186	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
55F	191	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
56P	196	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
56F	201	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
57P	206	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
57F	211	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
58P	216	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
58F	221	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
59P	226	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
59F	231	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
60P	236	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
60F	241	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
61P	246	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
61F	251	18	22	24	26	28	30	32	34	36	37	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49





Item	LB	96	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
4# 1421	25	27	29	31	34	36	38	40	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69
4# 1447	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64
4# 1453	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63
4# 1468	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60
5# 1549	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59
5# 1546	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58
5# 1623	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57
5# 1620	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56
5# 1676	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55
5# 1701	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54
5# 1722	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53
5# 1745	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
5# 1778	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51
5# 1803	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50
6# 1828	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
6# 1853	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48
6# 1879	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47
6# 1905	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46
6# 1930	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45
6# 1956	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
6# 1981	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43
6# 2006	0	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42
6# 2032	0	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41
6# 2058	0	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41
6# 2083	0	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41
6# 2108	0	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41







FPM	CM	KG																				
		90	100	110	120	130	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240	250	260	270	280	290
E*P	1422	22	25	27	29	31	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64
F*P	1645	22	26	29	32	35	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67
G*P	1870	22	27	30	33	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68
H*P	2097	22	28	31	34	37	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69
I*P	2324	22	29	32	35	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70
J*P	2554	22	30	33	36	39	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71
K*P	2784	22	31	34	37	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72
L*P	3015	22	32	35	38	41	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73
M*P	3247	22	33	36	39	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74
N*P	3480	22	34	37	40	43	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75
O*P	3715	22	35	38	41	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76
P*P	3950	22	36	39	42	45	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77
Q*P	4185	22	37	40	43	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78
R*P	4425	22	38	41	44	47	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79
S*P	4665	22	39	42	45	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80
T*P	4910	22	40	43	46	49	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81
U*P	5155	22	41	44	47	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82
V*P	5405	22	42	45	48	51	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83
W*P	5655	22	43	46	49	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84
X*P	5905	22	44	47	50	53	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85
Y*P	6155	22	45	48	51	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86
Z*P	6405	22	46	49	52	55	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87
AA*P	6655	22	47	50	53	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88
AB*P	6905	22	48	51	54	57	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89
AC*P	7155	22	49	52	55	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90
AD*P	7405	22	50	53	56	59	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91
AE*P	7655	22	51	54	57	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92
AF*P	7905	22	52	55	58	61	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93
AG*P	8155	22	53	56	59	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94
AH*P	8405	22	54	57	60	63	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95
AI*P	8655	22	55	58	61	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96
AJ*P	8905	22	56	59	62	65	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97
AK*P	9155	22	57	60	63	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98
AL*P	9405	22	58	61	64	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99
AM*P	9655	22	59	62	65	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100
AN*P	9905	22	60	63	66	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101
AO*P	10155	22	61	64	67	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102
AP*P	10405	22	62	65	68	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103
AQ*P	10655	22	63	66	69	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104
AR*P	10905	22	64	67	70	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105
AS*P	11155	22	65	68	71	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106
AT*P	11405	22	66	69	72	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107
AV*P	11655	22	67	70	73	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108
AW*P	11905	22	68	71	74	77	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107	109
AX*P	12155	22	69	72	75	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110
AY*P	12405	22	70	73	76	79	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107	109	111
AZ*P	12655	22	71	74	77	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112
BA*P	12905	22	72	75	78	81	83	85	87	89	91	93	95	97	99	101	103	105	107	109	111	113

