

3°  
básico

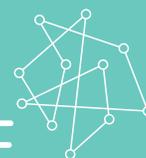
# Aprendo en línea

Orientaciones para el trabajo  
con el texto escolar

## Lenguaje y comunicación

clase

38



En esta clase aprenderás a comprender textos instructivos, extrayendo información explícita e implícita, y comprendiendo la información que aportan las imágenes al texto.

OA 6

Para resolver esta guía necesitarás tu libro y tu cuaderno de lenguaje. Realiza todas las actividades que te proponemos en tu cuaderno, agregando como título el número de la clase que estás desarrollando.



## Inicio



1. Seguramente, a lo largo de tu vida, has corrido o has visto correr a otras personas. Considerando tu experiencia en carreras, haz una lista en tu cuaderno de las acciones que tú crees que se deben hacer para realizar esta actividad correctamente. Puedes apoyarte en el siguiente video presente en el link: <https://www.youtube.com/watch?v=WCEF9k9UXK8>.

### Recuerda:

Las **instrucciones** o **textos instructivos** tienen el propósito de describir una tarea o el procedimiento para elaborar un producto. Algunas de sus características son:

- Presentan los pasos en forma ordenada, desde el inicio hasta el final.
- Explican en forma clara y directa en qué consiste cada paso.
- Mencionan los instrumentos que se utilizan (por ejemplo "el tapete") o los materiales que se necesitan.
- Además, se pueden acompañar con imágenes, lo que facilita la comprensión de las instrucciones.

## Desarrollo



1. Lee el texto “*Cómo correr de forma efectiva*”, que te presentamos a continuación. Es recomendable que, en una segunda lectura, intentes seguir las instrucciones haciendo los movimientos señalados.

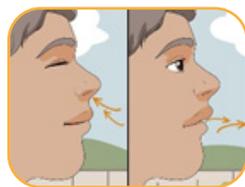
### Cómo correr de forma efectiva

**1. Establece un buen ritmo.** Es posible que te sientas tentado a exigirte del todo al comenzar el recorrido, pero trata de gobernar ese impulso ya que te cansarás rápidamente. En vez de eso, corre a un ritmo que sepas que puedes mantener casi de forma indefinida. Adhiérete al ritmo que hayas establecido.



**2. Relaja el cuello y los hombros mientras corrás.** Mantén la barbilla inclinada hacia arriba y los hombros hacia atrás, aunque relajados de forma que no acumulen tensión. Los únicos músculos que se deben mantener apretados son los músculos del tronco. Albergar tensión en el cuello y los hombros puede forzar el cuello y fatigar tus músculos, lo cual significa que no serás capaz de correr durante tanto tiempo.

**3. Mueve los brazos cuando corrás.** Sostén los brazos en un ángulo de 90 grados a la altura del codo y mantenlos apretados contra tu cuerpo mientras corrás. Mueve tus brazos hacia atrás y hacia adelante a la altura del hombro para ayudar a equilibrar tu cuerpo mientras corrás y proporcionarte un impulso hacia adelante. Menear los brazos también ayuda a mantener el movimiento de tus piernas en un ritmo constante.



**4. Reestablece el ritmo por medio de la respiración para evitar que te canses.** Concentrarte en respirar a través de la nariz te ayudará a recuperar el ritmo respiratorio. Cuando respiras profundamente por la nariz, hace que lo hagas desde el vientre, lo cual estabilizará el tronco del cuerpo y te ayudará a correr más lejos sin cansarte.

**5. Monitorea tu frecuencia cardíaca mientras corrás.** Conserva un registro de la intensidad del recorrido monitorizando tu frecuencia cardíaca para que no te esfuerces demasiado y te canses. Usa un dispositivo de monitoreo de frecuencia de forma que puedas monitorizarla mientras corrás.



**6. Corre con un amigo o únete a un grupo de corredores.** Comienza a correr con un amigo para aumentar tu motivación. La interacción social que se origina al correr con otras personas puede distraerte y hacer que te olvides del cansancio.

2. Responde en tu cuaderno a las siguientes preguntas:
  - a) ¿Por qué no es conveniente sobreexigirse desde el comienzo de la carrera?
  - b) Señala dos desventajas de correr con el cuerpo rígido.
  - c) ¿Cómo se consigue mantener el cuerpo equilibrado al correr?
  - d) Al correr correctamente, ¿se respira por la nariz o la boca? ¿Por qué?
  - e) ¿Por qué es recomendable usar un dispositivo de monitoreo de frecuencia cardíaca al salir a correr?
  - f) Señala dos beneficios de correr acompañado.
3. Revisa tus respuestas con la ayuda de un adulto.
4. Haz un dibujo en tu cuaderno de una persona corriendo en óptimas condiciones, siguiendo todas las instrucciones del texto leído.

## Cierre



### Evaluación de la clase

Lee y responde las siguientes preguntas sobre tu aprendizaje de la sesión. Anota la alternativa correcta en tu cuaderno.

**1** ¿Qué recomendación hace el texto para motivar a salir a correr?

- A) Buscar compañía para salir a correr.
- B) Escuchar música mientras corremos.
- C) Hacerlo en la mañana a primera hora.
- D) Escoger una pista atractiva.

**2** ¿Qué factor influye directamente en que la carrera sea más larga que corta?

- A) La dirección del viento.
- B) La calidad de las zapatillas.
- C) La tensión de los músculos.
- D) El uso de un reloj con cronómetro.

**3****Después de leer el texto, ¿qué significa “correr de forma efectiva”?**

- A) Correr rápidamente y sin detenerse en ningún momento.
- B) Correr durante un largo período y sin realizar calentamiento previo.
- C) Correr aumentando beneficios y disminuyendo efectos negativos.
- D) Correr sin generar problemas de salud como consecuencia del ejercicio.

Revisa tus respuestas en el solucionario y luego identifica tu nivel de aprendizaje, ubicando la cantidad de respuestas correctas, en la siguiente tabla:

3 respuestas correctas:	Logrado.
2 respuestas correctas:	Medianamente logrado.
1 respuesta correcta:	Por lograr.

Completa el siguiente cuadro, en tu cuaderno:

Mi aprendizaje de la clase número \_\_\_\_\_ fue: \_\_\_\_\_.

**Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno:**

1. ¿Qué aprendí sobre los textos instructivos?
2. ¿Qué actividad te resultó más difícil de resolver? ¿Por qué?
3. ¿Con qué fin los pasos de un texto instructivo van acompañados de imágenes?  
¿Por qué?