

3°
básico

Aprendo en línea

Orientaciones para el trabajo
con el texto escolar

Lenguaje y comunicación

clase

39



En esta clase aprenderás a comprender textos discontinuos, extrayendo información explícita e implícita, y comprendiendo la información que aportan las imágenes al texto, para después elaborar un texto de similares características.

OA 15

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. Observa atentamente la infografía y responde las siguientes preguntas en tu cuaderno.

BENEFICIOS DEL DEPORTE EN LOS NIÑOS

| | |
|---|---|
|  <p>Mejora su estado de ánimo.</p> |  <p>Libera la tensión acumulada.</p> |
|  <p>Mejora la capacidad de aprendizaje, concentración y memoria.</p> |  <p>Desarrolla la creación de hábitos y disciplina.</p> |
|  <p>Fomenta el trabajo en equipo.</p> |  <p>Mejora la circulación y la respiración.</p> |

www.quedo chico.cl

QUEDO CHICO
Su hijo, su bolsillo y el Planeta se lo agradecen.

- ¿Qué utiliza este texto para entregar información?
- ¿Por qué crees que la presenta de esta forma?

La **infografía** es un diseño gráfico en el que se combinan **textos** e **imágenes** con el fin de comunicar información precisa sobre variados temas (científicas, deportivas, culturales, literarias, etc.).

Este recurso aproxima al lector a los elementos, ideas y acontecimientos más importantes de un determinado tema.

Desarrollo



1. Lee atentamente la siguiente infografía:

Cómo correr correctamente.

Por Superskinny.me.com
Traducción: Vida Lúcida
www.unvidalucida.com.ar

CABEZA
No mires hacia abajo, mira hacia adelante
No saques tu barbilla

HOMBROS
Bajos y sueltos
No en alto y estrechos

MANOS
Afloja puños, dedos tocando ligeramente las palmas

CADERAS
Las caderas deben apuntar hacia adelante. No dejes que se inclinen hacia adelante

RODILLAS
No levantes las rodillas altas, manténlas abajo, de zancada corta y eficiente. Mantén la rodilla ligeramente flexionada, por lo que, naturalmente, se doblará cuando el pie toca el suelo

TOBILLO
Mantén el tobillo flexionado al empujar

ATERRIZAJE/DESPEGUE
ATERRIZAJE: Golpea con el suelo ligeramente
DESPEGUE: Salta del suelo
Aterriza en la zona media del pie, y luego rodar hacia delante sobre los dedos del pie y empujar.

BRAZOS
Mueve los brazos hacia adelante y hacia atrás no a través de tu pecho

CODOS
Mantén los codos entre el pecho y cintura. Codos doblados aprox. a un ángulo de 90 grados.

TORSO
RUN TALL- torso debe estar en posición vertical y tú debes estar a la altura máxima. No agachada/o. Si comienzas a encorvarte tomar una respiración profunda y tu postura se corregirá.

PIERNA BAJA
Tu pierna no debe extenderse hacia el frente de tu cuerpo

PIES
Tus pies deben aterrizar debajo no delante de tu cuerpo

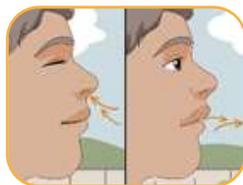
Cómo correr de forma efectiva

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. Revisa el texto instructivo “*Cómo correr de forma efectiva*” que trabajaste la clase anterior, y compáralo con la infografía que acabas de leer. Completa el siguiente cuadro en tu cuaderno con las semejanzas y diferencias que hay entre ambos textos.

| Semejanzas | Diferencias |
|------------|-------------|
| | |

3. Desarrolla las siguientes actividades en tu cuaderno:

- a) Explica con tus palabras, en qué consiste el **despegue** y el **aterrizaje** durante el acto de correr.
- b) Dibuja cómo deben estar los codos y las rodillas durante la carrera:

Codos

Rodillas

- c) ¿Qué debes hacer si, por cansancio, tu espalda se empieza a encorvar durante la carrera?

4. Revisa tus respuestas con la ayuda de un adulto.

5. Haz tu propia infografía en tu cuaderno en donde expliques los beneficios de hacer deporte. Puedes investigar información en internet. No olvides que debes cumplir con las siguientes condiciones:

- La imagen debe ocupar la mayor parte de la hoja.
- Los textos deben ser muy breves y precisos.
- Debe haber una relación directa entre las imágenes y el texto, es decir, éste debe explicar de forma concisa cada imagen.
- Utiliza muchos colores para hacer tu infografía atractiva.
- No olvides poner un título a la infografía.

6. Comparte tu infografía con tu familia.

Cierre



Evaluación de la clase

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

| Día 1: Mantén el equilibrio | Día 2: Usa la bici como si fuera un monopatín. | Día 3: súbete a la bicicleta |
|---|--|---|
|  <ol style="list-style-type: none">1. Pon tu mano derecha sobre el asiento.2. Sostén el volante con tu mano izquierda.3. Pasea la bicicleta a tu lado hasta que aprendas a mantenerla equilibrada. <p>© GENIAL</p> |  <ol style="list-style-type: none">1. Ubícate al lado izquierdo de la bicicleta, pon tu pie derecho en el pedal.2. Sujeta el volante firmemente.3. Agarra impulso con el pie izquierdo y rueda, pegándote a la bicicleta. <p>© GENIAL</p> |  <ol style="list-style-type: none">1. Pon un pie en un borde.2. Pon tu otro pie en el pedal de la bici.3. Toma impulso del borde y ¡a rodar! <p>© GENIAL</p> |

https://www.taringa.net/+ebooks_tutoriales/apende-a-andar-en-bicicleta-de-adulto_1k90uw

1

¿Qué recomendación hace el texto para aprender a andar en una bicicleta?

- A) Realizar un proceso de tres días.
- B) Hacerlo con la ayuda de un adulto.
- C) Usar una ruedita de apoyo antes de hacerlo.
- D) Animarse y lanzarse a la aventura de una vez.

2

De acuerdo con las imágenes de la infografía, un aspecto importante de seguridad a considerar es:

- A) Tener a la mano un botiquín.
- B) Andar siempre por la vereda.
- C) Usar casco, rodilleras y coderas.
- D) Contar con la presencia de un adulto.

3

¿Qué es lo primero que debemos hacer antes de subirnos a la bicicleta, según el tercer paso del primer día?

- A) Sostener el volante con ambas manos.
- B) Poner un pie en un borde elevado.
- C) Pasear con la bicicleta en la mano y mantener el equilibrio.
- D) Usar la bicicleta como un monopatín.

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 las infografías?
2. ¿Qué actividad te resultó más difícil de resolver? ¿Por qué?
3. ¿Crees que es más fácil comprender una infografía que un texto instructivo? ¿Por qué?