**ACTIVIDAD N°3**

**“AUTOCUIDADO – TEXTO ARGUMENTATIVO”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ASIGNATURA:** **E. FÍSICA, LENGUAJE** | **CURSO: 3° Y 4° MEDIO** | **PROFESOR(A): SUSAN KENDALL, JAVIER MONSALVE, ANDREA GONZÁLEZ, NATALIA ALCAINO.** |
| **Nombre:** | **Correo:** **PROFESORESSANTACRUZDETRIANA@GMAIL.COM****SUSANKEN@HOTMAIL.COM****JMONSALVETAGLE@GMAIL.COM****Andrea.gonzalez@liceo-santacruzdetriana.** **Pie.ltsc@gmail.com** |
| **Fecha: 17 DE JUNIO.** |
| **INSTRUCCIONES:**1. **Escribir tu nombre y fecha.**
2. **Lee atentamente las instrucciones. Si lo haces puedes desarrollar una buena evaluación.**
3. **Utiliza destacador, marcando lo que necesites para responder.**
4. **Leer muy atento, si no te queda claro, lee otra vez y las veces que lo necesites.**
5. **Responde utilizando lápiz pasta, negro o azul, no usar lápiz grafito.**
6. **Escribe claro, así leeremos mejor tus respuestas.**
7. **Ahora empieza a trabajar. ¡Éxito!**
 |

**ACTIVIDAD A DESARROLLAR:**

* Diseñe y confeccione un implemento deportivo con materiales que pueda encontrar en su casa. Deberá mandar una foto vía mail de su implemento terminado.
* Escriba un texto argumentativo justificando por qué seleccionó ese implemento y cómo escogió lo materiales para diseñarlo. Considerando una tesis con el desarrollo de 2 argumentos.
* Mencione y explique a través de un texto normativo (instrucciones) dos ejercicios que pueda realizar con su implemento deportivo casero.
* A partir, del trabajo realizado reflexione sobre la importancia del autocuidado y del ejercicio durante esta crisis sanitaria.

****

Lee el siguiente texto, **recuerda destacar las ideas más importantes.**

**Diez buenas razones para practicar un deporte.**

Los beneficios que reporta la práctica habitual de un deporte (adecuado a la edad y condiciones físicas de cada persona) es algo que hoy en día tenemos bastante claro. Otra cuestión diferente es que superemos la pereza que a veces nos invade y seamos capaces de reservar en nuestro día a día momentos para ir a correr, para coger la bicicleta o para ir al gimnasio. Solemos excusarnos con el clásico argumento de que “no tengo tiempo” para justificar un estilo de vida demasiado sedentario desde el punto de vista de nuestra salud. Pero al fin y al cabo somos adultos y por tanto responsables de las consecuencias de nuestras decisiones.

En el caso de los niños, somos sus padres y madres los encargados de velar por su bienestar físico y psicológico, y por tanto los encargados de ofrecerles un estilo de vida sano que incluya la práctica habitual de ejercicio físico moderado. Así conseguirán beneficios en al menos tres niveles:

* **Físico:** Cuando se practica un deporte de forma habitual se entrena el corazón, el sistema respiratorio, el óseo y el sanguíneo y se favorece el mantenimiento de un buen estado de ánimo, más fuerte para afrontar los problemas y contratiempos del día a día. Como herramienta en el ámbito de la prevención, el ejercicio físico diario moderado ayuda a evitar el sobrepeso y la obesidad, especialmente en el caso de los niños y de los adolescentes
* **Intelectual:** Cada vez hay más estudios que demuestran la correlación entre la práctica de ejercicio físico de forma habitual y el rendimiento intelectual (mejora de atención, memoria...).
* **Psicosocial:** Los deportes en equipo fomentan la socialización y ayudan al niño a compartir triunfos y derrotas, a plantear objetivos comunes y a esforzarse por alcanzarlos. También enseña a saber ganar y a saber perder. Además, con la práctica habitual de ejercicio físico se enseña a los niños una forma sana de divertirse y pasarlo bien, ampliando así su abanico de actividades de ocio.
* En síntesis, estas son diez razones para practicar un deporte:
* 1. Ayuda a controlar el peso.
* 2. Mejora la salud ósea, la fuerza y la resistencia muscular.
* 3. Fortalece el sistema cardiovascular y metabólico. Favorece el aumento del HDL colesterol, o colesterol bueno.
* 4.  Reduce el riesgo de padecer diabetes y otras enfermedades en la edad adulta, como osteoporosis, obesidad, enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.
* 5.  Mejora la capacidad de atención.
* 6.  Aumenta el rendimiento académico.
* 7.  Aumenta el bienestar personal, la confianza en uno mismo y la autoestima.
* 8.  Favorece la socialización y el dominio de las habilidades sociales.
* 9.  Disminuye el riesgo de padecer ansiedad, estrés o depresión.
* 10.  Facilita la adquisición de ciertos valores como la perseverancia, el esfuerzo, la disciplina, el trabajo en equipo, la cooperación o el compañerismo.

1.- Analiza las ideas que expone el texto, identificando los temas y las informaciones respectivas (guíate por el ejemplo del cuadro)

|  |  |
| --- | --- |
| **Tema** | **Información** |
| Beneficio físico | El deporte habitual nos ayuda a entrenar el corazón, el sistema respiratorio, ósea y sanguíneo y favorece el buen estado de ánimo, además ayuda a evitar el sobre peso y obesidad, especialmente en niños y adolescentes. |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

2.- Responde las preguntas según el texto.

* ¿Por qué crees tú que el practicar deporte favorece la sociabilización?
* ¿Cuáles son los 3 niveles en donde conseguimos beneficios gracias al deporte?
* **Lee nuevamente** las diez razones para practicar un deporte, elige 3 y explica detalladamente por qué según tu opinión, el deporte es importante en esos casos y cuáles son sus beneficios.