

Escuela: Mar Argentino

CUE: 700057300

Docente: Chaves Johana

Año: 2° CBC Rural Aislada

Turno Jornada Completa

Área: Lengua–Matemática- Educación Física.

Título de la propuesta: Produciendo textos.

Contenidos:

- ✧ **Lengua:** Comprensión y Producción de textos -Texto expositivo- Estructura- características. Producción escrita.
- ✧ **Matemática:** Números naturales- Situaciones Problemáticas- Ecuaciones- Funciones. Planos y ejes- Múltiplos y divisores- Expresiones algebraicas.
- ✧ **Educación Física:** Ejercitación de prácticas corporales y motrices que impliquen el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas.- Combinación y acople de movimientos.

Indicadores:

- ✧ Reconoce ideas principales de un texto
- ✧ Produce un texto expositivo.
- ✧ Analiza, comprende y resuelve problemas.
- ✧ Identifica y calcula múltiplos y divisores de un número.
- ✧ Lee problemas identifica los datos y la pregunta.
- ✧ Ubica pares ordenados con enteros en el plano cartesiano.
- ✧ Resuelve ejercicios con operaciones combinadas.
- ✧ Determina el valor numérico para una expresión algebraica.
- ✧ Conoce las capacidades condicionales.
- ✧ Ejercita sus capacidades físicas con distintos ejercicios, respetando los tiempos y formas de ejecución.
- ✧ Estimula sus capacidades físicas condicionales y coordinativas en forma sistemática, reconociendo sus beneficios, con y sin elementos

Actividades Conocemos los beneficios del deporte para nuestra salud.

1- Lee detenidamente la información.

DEPORTE Y SALUD

El concepto deporte expresa relación con una actividad física, ya sea como un juego o competición subordinada a un conjunto de reglas. El deporte además se define como una demostración de destreza física y mental; para muchos además es un tiempo de recreación, placer y diversión. Existen numerosos beneficios de practicar deporte.

Los beneficios de practicar deporte son enormes: permite controlar el peso corporal, prevenir enfermedades cardiovasculares y proteger el sistema inmunitario. Además, conocer los cambios metabólicos que suceden durante la actividad física ayuda al desarrollo de nuevas terapias para enfermedades como la obesidad o la **diabetes**.

Practicar deporte es un ejemplo provoca variaciones en el metabolismo que favorecen el sistema cardiovascular y protegen de numerosas enfermedades, por lo que es beneficioso para nuestra salud. Se ha demostrado que solamente 10 minutos de ejercicio intenso son suficientes para generar cambios beneficiosos en el organismo que duran hasta una hora. Por lo tanto, practicar deporte es sano y no necesariamente requiere mucho tiempo. En ocasiones, basta con salir a correr un rato, pasear o dar una vuelta en bici.

Por otro lado, cuanto más en forma está una persona, más efecto tiene en su organismo la práctica deportiva, ya que los cambios son más beneficiosos. A los beneficios del deporte debería sumarse la estimulación del sistema inmunitario en jóvenes y durante la edad infantil. También ayuda a desarrollar las defensas, el número de glóbulos blancos y de células asesinas naturales, estas células cocidas también como NK son un tipo de linfocito que pertenece al sistema inmunitario, circulan en la sangre y defienden al organismo del desarrollo de células cancerígenas y de infecciones.

Por todos estos motivos, es que el deporte cobra especial importancia en la salud, siempre ha estado presente, y siempre lo va a estar, dados los problemas derivados del sedentarismo en la actualidad.

2- Trabaja con la lectura.

a)-¿Cuál les parece que es la intención de quien escribe este texto? ¿Hacia qué público va dirigido? ¿Cuál es el tema principal? ¿Cómo se organiza el texto?

b)- ¿Cuál es el propósito del texto?

c)- ¿Qué función del lenguaje predomina?

Informativa

Literaria

d)- ¿Qué registro se utiliza?

Informal

Formal

Neutro

3- Marca los párrafos del texto. Identifica en ellos ideas principales y secundarias.

4- Lee y Resuelve

a)- Cuatro hermanos juegan al fútbol el menor tiene 12 años, y cada uno le lleva dos años al que sigue. ¿Cuántos años suman entre los cuatro?

b)- Una persona gana \$ 3.250 a la semana y gasta al menos \$ 4.900 en alimentación saludable, \$ 790 en vestuario y \$ 450 en otros gastos. ¿Cuánto ahorra en un mes si suponemos que un mes son 4 semanas?

5- Transforma de enunciados verbales a lenguaje algebraico.

a)- Un número aumentado en uno: _____ b)- El doble de un número _____

c)- El sucesor de un número _____ d)- La edad de una persona en 15 años más _

6- Completa la tabla anotando en la columna los elementos de los siguientes términos algebraicos.

Termino	Signo	Factor numérico	Factor Literal	N° de términos
$-3x^7$				
$16x^4 - 3y$				

7- Realiza las siguientes operaciones combinadas.

a). $7 \cdot (-6) =$

b)- $-8 \cdot (-9) =$

c)- $5 - 3 + 8 - 4 + 9 =$

d)- $3 + 5 - 9 + 1 - 8 =$

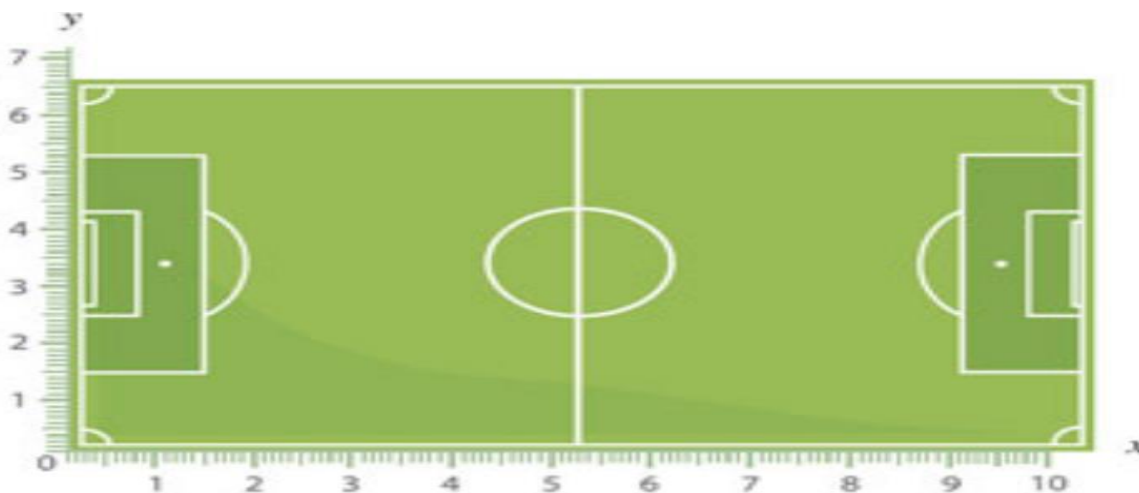
8- Laberinto de números Debes buscar todos los caminos que puedas pero cuidado, no puedes ir en diagonal y solo puedes pasar a una casilla adyacente si esta contiene un múltiplo del número o un divisor impar del mismo. **Ejemplo;** desde la casilla se puede pasar a la 36 que es múltiplo de 12 pero no a la casilla 6 que es divisor de 12 pero par.

ENTRADA	12	36	18	9	33	11	1	
	6	9	72	36	3	22	33	
	18	24	3	45	15	60	66	
	9	72	2	90	10	120	15	
	36	2	70	5	50	25	75	
	4	32	7	35	450	75	150	
	96	9	63	189	9	144	6	
	32	81	54	27	81	9	108	
	2	27	3	54	18	3	12	SALIDA

9- Juan y Carlos se juntaron para ver un partido. Ellos tenían las siguientes coordenadas del lugar donde iban a jugar los integrantes del equipo de México.

Ubica los puntos en el plano y escribe el nombre del jugador que corresponde cada posición.

Nombre del jugador	Coordenadas	
	X	y
Rodríguez	2	3
López	5	2
Bravo	8	3
Galindo	10	6



Preparado para poner a prueba tu creatividad.

Desafío elabora un video audiovisual con las ideas principales extraídas del texto “Salud es deporte” deberás tener en cuenta la estructura del texto expositivo. El mismo será enviado a la docente a través de un audio o video comentado el contenido del mismo.

Practicar deportes es beneficioso para nuestra salud te invito a realizar los ejercicios.

1- En esta rutina de ejercicios que se desarrolla a continuación te proponemos realizar para cada ejercicio 10 segundos de trabajo y luego pasar directamente al otro ejercicio hasta completar toda la secuencia.

La idea es que durante 7 minutos puedas ver cuántas veces podés realizar esta rutina.

También te proponemos, pasado el tercer día de implementar estos ejercicios, que intentes incrementar el tiempo destinado a esta actividad, por ejemplo de 7 minutos a 12.

Esta propuesta pretende trabajar la fuerza. A continuación, te la explicamos con imágenes:



Es importante que registres tu experiencia, por eso te pedimos que analices y contestes (por escrito) el listado de preguntas que siguen:

- a)- En los 7 minutos que dura la tarea, ¿cuántas veces pudiste repetir la rutina de ejercicios?
- b)- ¿Cómo sentiste los tiempos de trabajo al terminar la secuencia de ejercicios? ¿Consideras agregar una pausa entre cada secuencia motriz o pudiste completar la duración total (7 minutos) sin inconvenientes?
- c)- ¿Cuántas veces pudiste realizar la rutina de ejercicios en una semana?
- d)- ¿Intentaste incrementar el tiempo destinado a la actividad?

1- **Lee** las siguientes definiciones y completa en con la capacidad física que corresponde en la línea punteada.

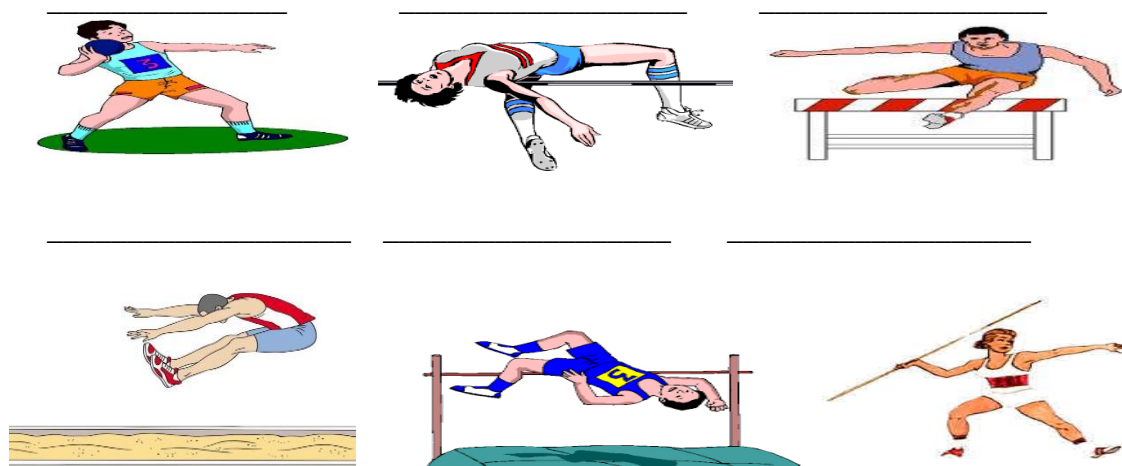
- es la capacidad para vencer una resistencia por medio de un esfuerzo muscular.
-: es la capacidad que tiene el cuerpo para reaccionar ante un estímulo externo, de realizar un movimiento rápido o desplazarse con celeridad
-: es la capacidad que tiene el ser humano de **soportar** la condición de cansancio que produce el ejercicio físico.

-: es la capacidad que tienen las articulaciones para realizar movimientos con **la mayor amplitud posible**

2- **Observa la siguiente imagen y luego responde:**¿Qué músculos intervienen y que capacidad física (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad); trabajan en cada ejercicio?



3- **Observa** las siguientes imágenes de disciplinas atléticas y luego coloca el nombre en la línea según corresponda:



b) **Investiga** un deporte; En esta oportunidad te proponemos que investigues sobre una de las disciplinas atléticas que más te gusta:

- ¿Dónde surgió? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿En qué países se practica más? ¿De qué se trata? ¿Cuál es su objetivo?
- ¿Hay algún jugador o jugadora que se destaque? ¿Cuáles son los torneos más importantes?

Directora Eliana Martínez