

Construyo textos de acuerdo con la situación comunicativa

¿Sabías qué?

El miedo derivado de la pandemia conduce a la ansiedad o a la depresión. Debido al estrés que vivimos día a día nos preguntamos: ¿qué ocurrirá?, ¿hacia dónde vamos? e incluso tenemos pensamientos negativos: ¿pasaré el año?, ¿pasará algo con mi familia?

En este contexto, el ejercicio físico genera altos niveles de felicidad y beneficios para el cuerpo y lo hace más resistente, por ello, es importante contar con nuestro propio plan de ejercicios.



<https://www.freepik.es>

Actividades

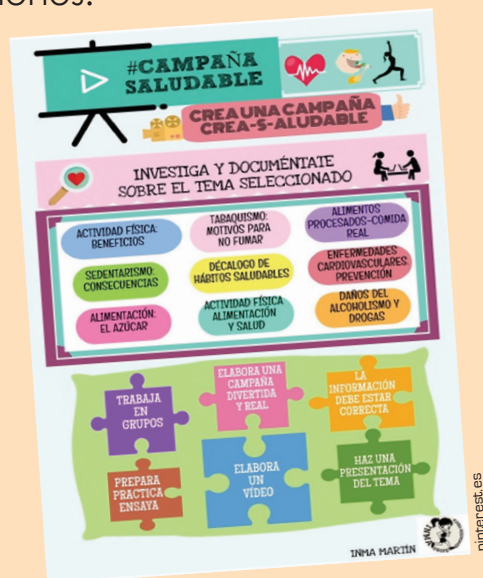
- 1 Observo con atención estos carteles y genero ideas para construir uno que contenga un plan de ejercicios para mantenernos saludables:

Estiramiento

- De pies llevar la mano hacia el hombro contrario hasta sentir cómo se estira, mantener esta posición durante 10 segundos. Hacer lo mismo con el otro brazo, 2 repeticiones.
- De pies con las piernas separadas flexionar las dos piernas y enderezar la columna. Mantener la posición con las piernas flexionadas por 10 segundos y repetir nuevamente.
- Sentados en el suelo con las piernas separadas, flexionar el tronco lo más posible hasta sentir cómo se estira la espalda, mantener la posición durante 10 segundos y hacer dos repeticiones.



<https://cutt.ly/GW3Qv6D>



pinterest.es

Reflexión sobre el aprendizaje

Un cartel es un excelente medio para informar acerca de un tema de interés para las personas. Se realiza como una publicidad que motiva, en este caso, a realizar ejercicio en casa.

Repasa las claves para hacer un cartel y sobre todo **ESCRIBE** y expresa tus ideas de manera creativa. **COMUNÍCATE** con los demás por medio de este tipo de texto.

Genero ideas que me ayudan a escribir:

1. **Lluvia de ideas** para escoger los ejercicios.
2. **Tengo un propósito:** por ejemplo, una rutina diaria que nos ayude a limitar el tiempo de TV o dispositivos electrónicos.
3. **Pienso en ejercicios al aire libre**
4. **Escojo materiales** como pelotas, sogas, obstáculos que pueden ayudar en el desarrollo de los ejercicios.
5. **Incluyo en la rutina** ir a parques cercanos
6. **Prevengo** lesiones
7. **Escojo** cómo envío el mensaje escrito: uso oraciones cortas, pongo signos de admiración, pongo atención en la ortografía.

¿Cómo hago mi cartel?

Recuerdo que un cartel se compone básicamente de un fondo, imagen y un tipo de letra (esto puede variar según el cartel).

La característica del cartel es que debe ser fácil de ver y expresar el mensaje por medio de oraciones cortas.

Captar la atención del lector obligándolo a poner atención en el mensaje.

Las características:

- que llame la atención
- que emplee oraciones simples
- exprese el mensaje con la menor cantidad de dibujos y palabras
- se comprenda fácilmente
- no confunda al lector
- la letra debe ir de acuerdo con el mensaje. Se puede utilizar letras mayúsculas siempre empleando las tildes cuando sea necesario.
- Los colores deben ir de acuerdo con las personas a las que va dirigido.

Autoevaluación

Evalúo mis aprendizajes con un sí o un no.

El cartel que construí:

Llama la atención	
Empleé oraciones cortas	
La letra que usé ayuda a que el mensaje se entienda.	
Usé mayúsculas en los carteles.	
Empleé la tilde en las palabras que lo requieren.	
Los colores permiten ver leer el mensaje.	