

EL RESUMEN

MENTE SANA EN CUERPO SANO

El ser humano es una unidad indivisible de cuerpo y mente. Por ello se debe procurar que tenga un desarrollo integral y equilibrado a través de la práctica del deporte y de los ejercicios físicos. Estas actividades proporcionan al individuo un cuerpo sano, resistente ágil, indispensable para el trabajo y para su propio bienestar.

El ejercicio físico mejora el ritmo respiratorio, acelera la circulación, aumenta la elasticidad torácica, tonifica el sistema nervioso, vigoriza el corazón, disminuye el tejido adiposo y estimula el crecimiento. La falta de ejercicio atrofia los órganos y genera enfermedades.

En el aspecto síquico, la práctica del deporte fortalece la voluntad, favorece el desarrollo de la inteligencia, disciplina los sentimientos, aleja de los vicios, proporciona optimismo y sana alegría.

A nivel social hace posible la formación de pueblos fuertes y diestros. El deporte bien dirigido lleva al ejercicio de virtudes sociales: respeto, lealtad, optimismo, obediencia, etc. Prepara para la patria ciudadanos vigorosos, disciplinados, ágiles y dispuestos a defenderla, en caso de peligro.

Debe, pues, practicarse deporte por los numerosos beneficios que reporta. Con gran razón, los latinos decían: “Mens sana en corpore sano” (mentesana en cuerpo sano). Con este lema querían expresar que en un cuerpo sano se alberga un espíritu ágil y vigoroso.

¡El cuerpo sano proporciona optimismo y sana alegría!



II. Comprensión y Valoración

01. ¿Cuál es el tema central de la lectura?

.....

02. Extrae tres ideas principales.

.....

.....

.....

03. Señala tres ideas secundarias.

.....

.....

.....

04. ¿Cuál es el mensaje de la lectura?

.....

.....

.....

05. ¿Estás de acuerdo con la ideas que se exponen?. ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

Parte Teórica

EL RESUMEN

El resumen es una síntesis o condensación de un texto escrito más amplio o de algún hecho general. Se puede resumir un cuento, un libro, una carta, un artículo periodístico, una película, un incidente, una situación particular, etc.

Los resúmenes deben ser breves y pueden ser expresados en forma oral o escrita.

• **Elaboración o Técnica del Resumen Escrito**

1. Leer atentamente el texto que se va a resumir. Primero se hace una lectura general de exploración. Luego, una segunda lectura analítica.
2. Comprender globalmente el mensaje o la intención del texto y establecer el tema central.
3. Identificar las ideas principales y secundarias. Para este efecto, se puede utilizar el subrayado. En cada párrafo, buscar y subrayar una o dos ideas principales.
4. Hacer un primer esquema, sólo con las ideas principales establecidas.
5. Redactar, finalmente, el resumen. Para ello, hay que componer un nuevo texto integrando las ideas principales. Tener en cuenta las siguientes sugerencias:
 - 5.1 Utilizar un lenguaje propio, combinando con algunas frases u oraciones textuales.
 - 5.2 Escribir con claridad, brevedad y coherencia. Al ser leído, el resumen debe ser fácilmente comprendido.
 - 5.3 Respetar el criterio y las ideas del texto original. No se debe agregar, alterar ni falsear datos.

Parte Práctica

- I. Vas a leer de inmediato varios párrafos. Subraya las dos o tres ideas principales de cada uno de ellos y haz el resumen conectando estas ideas.

Observa este ejemplo:

Osiris era considerado como el dios de todas las cosas viviente, que al parecer mueren en el invierno y, pese a ello, vuelven a la existencia con renovado impulso en la primavera siguiente. En su condición de rey de la VIDA DEL MÁS ALLÁ, era juez definitivo de los actos de los hombres, y ¡pobre del que fuera cruel o injusto y oprimiera a los débiles!

Resumen

Osiris era el dios de todas las cosas vivientes y juez definitivo de los actos de los hombres.

Muchas serpientes son ciegas. Con su lengua de dos puntas reconocen los objetos que tocan por que cada extremo de la lengua tiene un órgano táctil que, por lo tanto, funciona como una antena.

(Título)

Hay unos curiosos pajarillos que se buscan el alimento entre las fauces de los cocodrilos. Estos pájaros limpian en realidad los dientes de los terribles saurios quitándoles los desperdicios y parásitos de los dientes. El cocodrilo, consciente de la ayudita que les prestan las aves, jamás las devoran, no obstante tenerlos dentro de la boca.

(Título)

El migajón es simplemente miga de pan mezclado con un poco de cola sintética, formol, zumo de limón y glicerina. Con este material se pueden hacer muchas cosas solas o combinadas: adornos para ropa, pulseras, prendedores, adornos para el cabello, etc.

TAREA DOMICILIARIA

01. Elabora un resumen de la lectura, *Mente sano en cuerpo sano*. Teniendo en cuenta todas las recomendaciones que hemos dado anteriormente (En tu cuaderno).

02. Ilustra tu trabajo escrito (En tu cuaderno).

03. Conocimientos

Escribe, dentro del paréntesis, el número que relaciones cada palabra con su concepto.

1. Atrofia () Experto, hábil en un arte u oficio.
2. Vigor () Lleno de grasa o gordura.
3. Adiposo () Fortaleza y fuerza del organismo.
4. Diestro () Tendencia a ver las cosas con criterio favorable.
5. Optimismo () Falta de desarrollo de un órgano.