

UNIDAD O
actividades



EL CALAFATE

Muchos años antes de que los blancos llegaran rompiendo la paz y el encanto del lugar, habitaban en la Patagonia de Chile dos pueblos vigorosos y apuestos: los tehuelches y los onas.

Los jefes de ambas comunidades se odiaban. Uno de ellos tenía un joven y apuesto hijo, que gustaba de recorrer los alrededores para contemplar sus bellos e imponentes paisajes.

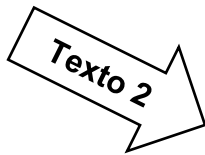
En una ocasión se encontró con una bella joven de ojos negros intensos, Calafate, y se enamoró profundamente de ella. Lamentablemente Calafate era la hija del jefe tehuelche enemigo de su padre, y por esta razón, la única manera de verse era a escondidas, pero el brujo de la tribu del joven ona ya tenía órdenes de separarlos y así, en obediencia a su jefe, condenó a la hermosa joven, transformándola en una planta que conservó toda la belleza de sus ojos negros, pero con espinas, para que el joven enamorado no pudiera ni siquiera tocarla. Sin embargo, su amor era tan fuerte que nunca se separó de su amada transformada en un arbusto silvestre que hoy lleva su nombre, y murió a su lado.

Cada primavera, el espinoso calafate se cubre de flores de oro y luego da paso a sus frutos morado-azulados, que son los ojos de la bella tehuelche que contempla la hermosa tierra donde conoció a su amado.

Dicen los habitantes del lugar que, “el que come de los frutos del calafate siempre ha de volver a visitar esta maravillosa tierra de pampas, montañas, glaciares y bosques milenarios”.

1. Según el relato, ¿qué es el calafate?
 - a. Un cuento.
 - b. Una planta color oro.
 - c. Un arbusto que da frutos.
 - d. Un lugar ubicado en la Patagonia.
2. ¿Cómo conoció el joven a Calafate?
 - a. Mientras andaba recorriendo los lugares donde vivía.
 - b. En una mañana, junto a un calafate.
 - c. Fueron presentados por el brujo.
 - d. En uno de los bosques.
3. ¿En qué espacio físico se sitúa este relato?
 - a. En la Patagonia
 - b. En la tribu de los onas.
 - c. En un bosque milenario.
 - d. En la tribu de los tehuelches.

4. ¿Qué quiere decir en el relato la expresión “*se cubre de flores de oro*”?
- Que el calafate florece en primavera.
 - Que el calafate tiene espinas duras como el oro.
 - Que los frutos del calafate se comparan con el oro.
 - Que las flores del calafate son amarillas como el oro.
5. Cuando el texto dice que, “*habitaban en la Patagonia dos pueblos vigorosos y apuestos*”, se refiere a:
- cualidades psicológicas de ambos pueblos.
 - cualidades físicas de ambos pueblos.
 - espacio físico del relato.
 - ambiente psicológico del relato.
6. ¿Qué quiere explicar este relato?
- La historia de unos jóvenes que se enamoraron, pese a que sus familias eran enemigas.
 - Las rivalidades entre grupos de nativos precolombinos.
 - Cómo llegó a existir la planta del calafate.
 - La vida de unos jóvenes al Sur de Chile.



PIRÁMIDE DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

7. ¿Cuántas veces a la semana se recomienda realizar actividades físicas moderadas?
- De 2 a 3 días.
 - De 3 a 6 días.
 - Casi todos los días.
 - Un día a la semana.
8. Las clases de Educación Física, patinar y nadar corresponden a:
- actividades aeróbicas.
 - actividades sedentarias.
 - actividades de flexibilidad.
 - actividades de la vida diaria.
9. ¿Cuál de estas recomendaciones entrega el texto para una persona que realiza yoga?
- Subir las pulsaciones.
 - Alternar los grupos musculares.
 - Evitar períodos de más de 1 hora.
 - Utilizar distintas posiciones del cuerpo.
10. ¿Por qué se incluye en la base de la pirámide la ilustración de un niño barriendo?
- Porque barrer es una tarea doméstica activa.
 - Porque es un ejercicio que se puede realizar a diario.
 - Porque se necesita realizarla 1 o 2 veces por semana.
 - Porque se requiere de interrupciones para poder barrer.

11. Si quisieras nadar o practicar escalada, ¿cómo debieses comenzar estas actividades?
- a. Haciendo calentamiento.
 - b. Concentrándote en la meta.
 - c. Controlando la posición del cuerpo.
 - d. Subiendo las pulsaciones del corazón.
12. Las actividades sedentarias se encuentran en la cima de la pirámide porque:
- a. son las más importantes.
 - b. deben realizarse en menor cantidad.
 - c. las practicamos con mayor frecuencia.
 - d. son actividades que hacemos cotidianamente.