



Etablissement privé d'éducation et d'enseignement - L'Opiniâtre



المؤسسة الخاصة للتربية و التعليم - أوبينياتر

Asignatura : Español

Año Escolar : 2020/2021

Curso : 3 ASLLE

Duración : 2 horas

Deber del primer trimestre

TEXTO

El deporte es necesario en la vida de las personas por los grandes beneficios que generan tanto físicamente como mentalmente, pero hay que tener en cuenta que el deporte mal practicado puede generar problemas físicos y lesiones graves por lo cual todo depende de la intensidad con la cual se practica, de la edad y si el deporte practicado es el más adecuado dependiendo del tipo de persona, a mi parecer vivimos en una sociedad donde se nos impulsa a practicar deporte pero no se nos educa sobre el mismo ni se lleva un control de qué deporte es más adecuado para cada persona, la edad es un factor fundamental, durante la juventud practicar deporte es de gran beneficio ya que nos ayuda a desarrollar coordinación y a estimular la formación de la musculatura y los huesos, pero a una mediano avanzada edad puede ser un peligro para los músculos, el corazón y la circulación.

El deporte nos ayuda a tener una vida sana y un buen estado de salud pero esto no indica que no tenga sus efectos secundarios, hay un deporte adecuado para cada edad y tenemos que tener en cuenta cuál es el límite de intensidad que debemos manejar. El profesor Jürgen Weineck autor de numerosos libros sobre temas relacionados con las ciencias del deporte da énfasis a este tema en su libro "salud ejercicio y deporte" publicado en el año 2001, en el cual habla de la importancia del deporte para un buen estado de salud, pero también deja claro que cada tipo de entrenamiento o intensidad en el mismo depende de las posibilidades individuales funcionales del organismo de cada atleta.

Cada entrenamiento deportivo se planifica dependiendo de las capacidades del atleta ya que no sería adecuado que por ejemplo una persona que hace deporte nada más para mantenerse en un buen estado de salud pero no se dedica al deporte como profesión realice un entrenamiento con una intensidad de trabajo físico demasiado alta que a lo largo desmejore su salud por lo que la práctica deportiva se podría

<http://www.buenastareas.com/Importancia-Del-Deporte-En-La-Salud/1819287.html>LEER

1/ Comprensión del texto (7/7pts)

A/-Lee atentamente el texto y contesta las siguientes preguntas

- 1-¿Qué es nuestro defecto en la práctica del deporte?
- 2-Cita las condiciones de practicar deporte.
- 3-Cita las ventajas del deporte en este texto.
- 4-Da un título al texto.

B/-Explica la frase siguiente:

“El deporte nos ayuda a tener una vida sana y un buen estado de salud pero esto no indica que no tenga sus efectos secundarias...”

2/-Competencia lingüística (7/7Pts)

A/ Léxico

a-Saca del texto:

-El sinónimo de: Espinoso=.....

-El antónimo de: Separar=.....

b-Forma:

-El verbo de: Coordinación

-El adjetivo de: Entrenar

C- Completa el párrafo con estas palabras:

Innegable / físicos / además / ventajas / adolescentes / practica / tiene.

-Pero.....de esos.....beneficios.....,ladeportiva.....aun maspara los

B/Gramática

1-Completa con Ser o Estar

- El deporte.....una actividad física.

-A los jóvenes les gusta.....en buena estado de salud.

-.....muy importante quitarse el estrés haciendo ejercicios físicos.

-Déjame en paz, no.....de humor.

2-“El joven desafía los acontecimientos y encuentra alegría en el juego de vida”

•Completa: El año que viene.....

3-Empieza la frase con: “Yo que tú”

•Hacer deporte / Una dieta sana.

4-Expresa un deseo en la siguiente frase:

•Soy rico y puedo viajar por todo el mundo.

3/Producción escrita

Elige un tema:

Tema1:

•Vivimos en un ambiente lleno de problemas; A tu parecer:

-¿Qué tipo de deporte permite a los jóvenes aguantar la vida?

-¿Qué tienen que hacer en su tiempo libre?

-¿Cómo pueden superar el estrés de los estudios?

Tema2:

•La práctica del deporte pueden curar muchas enfermedades. Cómo?

A Trabajar

1/ Comprensión del texto (7/7pts)

A/-Lee atentamente el texto y contesta las siguientes preguntas

1-Qué es nuestro defecto en la práctica del deporte?

- nuestro defecto en la práctica del deporte es que no tenemos cuenta que el deporte mal practicado puede generar problemas físicos y lesiones graves , todo depende de la intensidad con la cual se practica.

2-Cita las condiciones de practicar deporte:

-La intensidad con la cual se practica el deporte.

-La edad adecuada.

-El tipo del deporte

3-Cita las ventajas del deporte en este texto.

- las ventajas del deporte en este texto son: tener una vida sana.

nos ayuda a desarrollar coordinación y a estimular la formación de la musculatura y los huesos.

4-Da un título al texto.

- un título al texto: La importancia del deporte

B/-Explica la frase siguiente:

“El deporte nos ayuda a tener una vida sana y un buen estado de salud pero esto no indica que no tenga sus efectos secundarias...”

-La actividad física mantiene nuestro cuerpo en buena salud; pero hay que practicarlo bien para que no de vuelta en algo negativo para nosotros

2/-Competencia lingüística (7/7Pts)

A/ Léxico

a-Saca del texto:

-El sinónimo de: Espinoso= peligroso

-El antónimo de: Separar= relacionar

B-Forma:

-El verbo de: Coordinación= coordinar

-El adjetivo de: Entrenar= entrenamiento

C- Completa el párrafo con estas palabras:

Innegable / físicos / además / ventajas / adolescentes / practica / tiene.

-Pero **además** de esos **Innegable** beneficios **físicos**, **la práctica** deportiva **tiene** aun mas **adolescentes** para los **adolescentes**!

B/Gramática

1-Completa con Ser o Estar

- El deporte **es** una actividad física.

-A los jóvenes les gusta **estar** en buena estado de salud.

-**Es** muy importante quitarse el estrés haciendo ejercicios físicos.

-Déjame en paz, no **estoy** de humor.

2-“El joven desafía los acontecimientos y encuentra alegría en el juego de vida”

• Completa: **El año que viene** el joven **desafiara** los acontecimientos y **encontrará** alegría en el juego de vida

3-Empieza la frase con: “Yo que tú”

• **Yo que tú haría** una dieta sana.

4-Expresa un deseo en la siguiente frase:

• ¡Ojala sea rico y pueda viajar por todo el mundo!

3/Producción escrita

Elige un tema:

Tema1:

- Vivimos en un ambiente lleno de problemas; A tu parecer:
 - ¿Qué tipo de deporte permite a los jóvenes aguantar la vida?
 - ¿Qué tienen que hacer en su tiempo libre?
 - ¿Cómo pueden superar el estrés de los estudios?

Tema2:

- La práctica del deporte pueden curar muchas enfermedades. Cómo?