

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 mediana 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 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

I- Comprensión del texto (7/7pts)

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. Menciona las ventajas del deporte en este texto.
4. Da un título al texto.
5. Di si es "verdadero" o "falso"
 - Nuestra sociedad nos impulsa y educa a practicar deporte
 - Entrenamiento deportivo depende de las posibilidades individuales.

A/ Léxico**1) Saca del texto:**

- El sinónimo de: Espinoso=.....
- El antónimo de: Separar=.....

2) Forma:

- El verbo de: Coordinación
- El adjetivo de: Entrenar

3) Completa el párrafo con estas palabras:

Conservar/ sacrificio / objetivo/ fuerza/estimular

El deporte tiene por.....incrementar ocualidades físicas como agilidad ,.....,resistencia y valores como ely la voluntad.

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. Conjuga los verbos entre paréntesis correctamente:
- Me entristece que los jóvenes (practicar) menos la actividad física.
 - Cuando (tener) tiempo de ocio, practicaremos deporte.
3. Introduce la negación:
- Pienso que el cuerpo humano requiere deporte de forma regular
4. Es importante que reduzca grasas corporales con el deporte.
- Pasa la frase anterior al pasado.
 -

III-Producción escrita: (6/6pts)

Elige un tema:

Tema1:

- El deporte es un ejercicio tan beneficioso.
- ¿Cuáles son para ti los beneficios del deporte?

Tema2:

- El deporte es una actividad que no se puede faltar en nuestra vida diaria pero se puede convertir en algo muy peligroso cuando se realiza por encima de nuestras posibilidades
- ¿Entonces cuáles son para ti las desventajas del deporte?
- Provoca lesiones
 - Se debilita el corazón
 - Provoca el cansancio corporal
 - Los músculos sufren por exceso de trabajo
 - Se vuelve una adicción