

Juventud y deporte

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 lo largo...desmejore su salud por lo que la práctica deportiva se podría

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

I COMPRENSIÓN DEL TEXTO: (7pts)

1. ¿Qué es nuestro defecto en la práctica del deporte?
2. Cita las ventajas del deporte en este texto.

II-COMPETENCIA LINGÜÍSTICA: (8pts)

A-Léxico (4pto)

1. Saca del texto: (1pts)
 - El sinónimo de espinoso =.....
 - El antónimo de separar ≠.....
2. da el verbo de: entrenamiento.
 - da el adjetivo de: coordinación
3. Rellena los vacíos con: Innegables / físicos / además /ventajas/adolescentes / práctica / tiene /(1pts)

Perode esosbeneficios....., ladeportiva
.....aún máspara los...!

B- Gramática (4pto)

1-Expresa el miedo en una frase (1pto)

2-

3- “ser un peligro para los músculos, Reescribe esta frase empezando por:
Como si (1pto)

4-Termina libremente:

5- Es raro que La práctica del deporte puede curar muchas enfermedades.
¿Cómo

Corrección

I COMPRENSIÓN DEL TEXTO: (7pts)

1. ¿Qué es nuestro defecto en la práctica del deporte?
el deporte mal practicado puede generar problemas físicos y lesiones graves

2. las ventajas del deporte en este texto:
nos ayuda a tener una vida sana y un buen estado de salud

II-COMPETENCIA LINGÜÍSTICA: (8pts)

A-Léxico (4pto)

1-Saca del texto: (1pts)

El sinónimo de espinoso =grave

El antónimo de separar ≠unir

2-da el verbo de: entrenamiento.---entrenar ***

3-Rellena los vacíos con: / además Innegables / físicos // práctica/ tiene ventajas/adolescentes /

B- Gramática (4pto)

1-Expresa el miedo en una frase: “tengo meido de que sea un peligro para los músculos,

2-Termina libremente: Es raro que encuentres

