Profesor: **Alexis Hernández Amador**

**1. Texto. Lectura e interpretación.**

**Nadar, el deporte rey.**

La natación es el rey de los deportes, pero nadar en el mar es algo que lo hace doblemente beneficioso.

En primer lugar, la natación es uno de los deportes completos que hay; hace trabajar todos los músculos del cuerpo y no sólo una parte. Su capacidad de moldear el cuerpo, creando "buen tipo", es también superior.

En segundo lugar, el contacto con el agua añade todas las ventajas de un masaje acuático o hidroterapia: mejora de la circulación, eliminación de toxinas, aumento de la tonicidad muscular, aumento de la firmeza cutánea y mejora de estado de la piel.

En tercer lugar, la composición misma del agua de mar añade otra ventaja. Los minerales y elementos nutritivos que lleva se absorben por la piel y ejercen un estupendo efecto remineralizante y tónico general, que se notará incluso en una mayor resistencia a acatarrarse en invierno.

***Pies* en *libertad***

Una de las ventajas del verano en la playa es la de ofrecer largas horas de libertad a esos pobres prisioneros que son los pies. Aprovecha para tonificar sus músculos y mejorar la esbeltez de los tobillos, evitando las hinchazones. Da largos paseos por la playa, allí donde la arena está plana y húmeda, volviendo luego caminando por la zona donde el agua bate los tobillos.

***Clima* en *armonía***

Un detalle importante en el clima marino es que en él suele bajar la tensión, y que los baños de mar producen sed. El remedio a ambas cosas es tomar un mínimo de litro y medio de agua mineral al día. El agua hace subir la tensión máxima y tomada en ayunas o entre horas evita los golpes de fatiga.

**I. Ahora rellena los huecos con V (verdadero) o F (falso)**

*a.* [ ] La natación es el único deporte completo.

*b.* [ ] La natación tiene una gran capacidad de moldear el cuerpo.

*c.* [ ] El masaje acuático mejora la circulación porque hace trabajar sólo una parte del cuerpo.

*d.* [ ] Practicando natación se nota una mayor resistencia física para enfrentar el invierno.

*e.* [ ] Dando largos paseos por la playa se hinchan los pies.

*f.* [ ] Una de las ventajas del veraneo en la playa es ofrecer libertad a los pies.

*g.* [ ] El clima marino acostumbra bajar la tensión, y los baños de mar producen sed.

*h.* [ ] El remedio a ambas cosas es tomar un mínimo de medio litro de agua mineral al día.

**2. Eufonía. Re Llena los huecos con El / La:**

_____área
_____avenida
_____arte
_____hambre
_____hada
_____aguja
_____alma
_____aula
_____águila
_____azucena

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS

**3. Los deportes. Observa las imágenes y escribe el nombre de los deportes.**



**4. Completa las frases con el presente de indicativo, para ello debes conjugar los verbos con el uso del Voseo.**

a. Vos_____un buen amigo. (ser)
b. ¿Por qué vos_____dos cuadernos de español? (tener)
c. Vos_____tres lenguas, ¿verdad? (hablar)
d. Vos_____mucho sol en el trabajo. (tomar)
e. ¿Vos_____ pescado? (comer)
f. Vos_____ siempre horas extras. (hacer)
g. ¿Vos_____ en Madrid? (vivir)
h. ¿Vos_____ música clásica? (escuchar)
i. Pienso que vos_____ siempre el mismo error. (repetir)
j. ¿Vos_____ ir al cine conmigo? (querer)

LIVEWORKSHEETS
LIVEWORKSHEETS