

Lee el texto con atención y realiza las actividades:



PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Son muchas las veces que has oído escuchar que practicar actividad física es bueno para nuestra salud, pero, ¿sabes cuáles son las razones de ello? La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una hora de ejercicio físico moderado al día, para niños y niñas de entre 5 y 17 años, pero también señala que incrementar el tiempo dedicado a su práctica únicamente aporta beneficios para su salud.

En los más pequeños les ayuda a desarrollar su coordinación, elasticidad, equilibrio y sentido del ritmo. A partir de los 7-10 años los deportes de equipo y la competición pueden suponer un estímulo muy adecuado, fomentando el esfuerzo, la disciplina y la competitividad, al tiempo que les permite instaurar el hábito del ejercicio físico y mantenerlo cuando sean mayores.

Aportamos ahora las razones, según el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, por las que debemos realizar actividad física:

- Mejora la forma física, la función cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y la masa ósea y, además, disminuye la grasa corporal y ayuda a mantener un peso saludable.
- Mejora la salud mental: mejora la autoestima, ya que aumenta la percepción positiva que uno tiene de sí mismo, reduce los síntomas de depresión y de estrés. Además, es divertido y ayuda a sentirse más feliz.
- Ofrece oportunidades de socialización y el aprendizaje de habilidades debido a las relaciones que se establecen entre las personas que practican la actividad física.
- Aumenta la concentración, lo que contribuye a tener mejores resultados académicos.
- Favorece un crecimiento y desarrollo saludable.
- Mejora las habilidades motrices, la postura y el equilibrio.
- Disminuye las posibilidades de padecer enfermedades crónicas en la vida adulta como enfermedades del corazón, hipertensión, hipercolesterolemia (colesterol elevado) u obesidad, ya que muchos de sus factores pueden desarrollarse en las primeras etapas de la vida.

La pirámide de la actividad física para niños



FUENTE: J.L. Serra, J. Aranceria, Kellogg's

DS/EL MUNDO

1. Escoge la frase que mejor resume la idea principal del texto:

- A. Es bueno realizar de 3 a 5 veces por semana natación.
- B. Practicar actividad física es bueno para nuestra salud física y mental y favorece nuestras relaciones sociales.
- C. Practicar actividad física ayuda a aumentar el colesterol.

2. ¿Qué significa "OMS"?

- A. Oh my God.
- B. Organización Madrileña de Salud.
- C. Organización Mundial de la Salud.

3. Según el texto que has leído, ¿qué beneficios obtienen los niños más pequeños con la práctica de actividad física?

- A. Pueden correr largas distancias.
- B. Mejoran sus notas en el colegio.
- C. Desarrollan su coordinación, elasticidad, equilibrio y sentido del ritmo.

26. Mirando la pirámide de la actividad física, ¿podemos saber cuáles son los ejercicios o actividades que menos tiempo debemos realizar?

- A. No, la pirámide muestra una clasificación de diferentes ejercicios físicos.
- B. Sí, son las actividades representadas en el pico superior de la pirámide.
- C. Sí, son las actividades que se encuentran en la base de la pirámide.

27. Si observamos la distribución y frecuencia de las actividades que muestra la pirámide, ¿cuáles son las que deberían realizarse más frecuentemente cada día?

- A. Ver la televisión, jugar con la PlayStation y hablar por teléfono.
- B. Jugar al aire libre, ayudar en las tareas de casa, utilizar las escaleras en vez del ascensor o ir andando al colegio.
- C. La natación.

30. ¿Por qué la práctica de actividad física desarrolla habilidades de socialización?

- A. Porque a través de la actividad física se establecen relaciones entre las personas que lo practican.
- B. Porque es muy importante a nivel familiar.
- C. Porque favorecen los conflictos entre personas.

28. Según el texto que has leído, indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas (V) o falsas (F):

- A. Practicar actividad física previene posibles enfermedades en la edad adulta.
- B. Los deportes de equipo y la competición favorecen el esfuerzo y la disciplina en los niños.
- C. La Organización Mundial de la Salud, recomienda realizar solamente una hora de ejercicio físico moderado al día, para niños de entre 5 y 17 años.
- D. El ejercicio y la actividad física favorecen los hábitos sedentarios.