

El deporte

Practicar deporte es muy importante para el ser humano, sea cual sea su edad. Consiste en dedicar una parte de nuestro tiempo a realizar una actividad física, es decir, a hacer ejercicio moviendo las partes de nuestro cuerpo. Cuando hacemos deporte nos divertimos y pasamos un buen rato.



El deporte tiene muchos beneficios. Nos ayuda a fortalecer los músculos y los huesos, y en general mejora nuestra condición física y el aspecto de nuestro cuerpo. Además, hacer ejercicio nos entretiene y nos relaja, así tendremos buen humor durante el día, estaremos más concentrados en clase y dormiremos mejor por las noches.



Hay deportes individuales como la natación y deportes de equipo o grupo como el fútbol. Todos ellos tienen una serie de normas que hay que respetar y cumplir. Son reglas del juego.



Cuando se practica deporte para conseguir un trofeo o una medalla, hablamos de deporte de competición. En este caso, el deportista debe entrenar duro para alcanzar el objetivo, que es ganar.



Preguntas de comprensión

1º **ELIGE** ¿En qué consiste el deporte según el texto?

2º **ELIGE** Sabiendo que una siesta nos relaja, ¿es una actividad física? (Opción múltiple, una correcta).

Sí, porque ayuda a descansar.

No, porque no movemos el cuerpo ni hacemos ejercicio.

Sí, porque es buena para la salud.

3º **ELIGE** la OPCIÓN CORRECTA:

El ajedrez...

4º **SEÑALA BENEFICIOS** del deporte. (Casillas de verificación, varias correctas)

Fortalece músculos y huesos.

Mejora la condición física.

Hace que gastemos menos energía.

Ayuda a dormir mejor.

5. **ELIGE** ¿Qué tipos de deportes se citan en la lectura? (Opción múltiple, una correcta)

De contacto y de velocidad.

Individuales y de equipo.

Olímpicos y no olímpicos.

6º **RELACIONA** el deporte con su tipo. (Pregunta de emparejar)

-Natación

-Deporte de equipo

-Fútbol

-Deporte individual

7º **ELIGE...** El deporte cuyo objetivo es ganar un trofeo se llama... (Opción múltiple, una correcta)

Deporte de recreo.

Deporte de competición.

Deporte escolar.

8º MARCA las actividades que **NO** implican actividad física. (Casillas de verificación, varias correctas)

Juan se sienta en el sofá para ver su serie favorita.

El abuelo de Pedro está en el parque leyendo el periódico.

María salta a la comba en el patio de recreo.

Pablo juega a videojuegos con su amigo.

Ana está dibujando un paisaje en su cuaderno.