

Unidad 4

Tema AP: La vida contemporánea – Los estilos de vida

Lectura: *Ejercicios divertidos y efectivos al aire libre*



Introducción al Tema AP

En el tema **La vida contemporánea**, analizamos cómo las personas organizan su tiempo, manejan el estrés y adoptan diferentes estilos de vida en el mundo moderno.

Esta lectura presenta el ejercicio físico como una respuesta a los desafíos de la vida contemporánea.

Parte I – Comprensión general

1. ¿Cuál es la idea principal del texto?

- A. Criticar el ejercicio en el gimnasio
- B. Presentar opciones accesibles para mantenerse activo
- C. Promover una dieta estricta
- D. Analizar la obesidad en el mundo

2. Según el texto, el yoga es beneficioso porque...

- A. desarrolla únicamente fuerza física
- B. requiere equipo costoso
- C. mejora la flexibilidad y reduce el estrés
- D. es competitivo

3. En el contexto del HIIT, la palabra “ráfagas” significa...

- A. vientos fuertes
- B. movimientos suaves
- C. períodos breves e intensos de actividad
- D. caminatas largas

4. El senderismo es una actividad que...

- A. solo es para atletas profesionales
- B. permite ejercitarse a su propio ritmo
- C. requiere entrenamiento militar
- D. no tiene beneficios mentales

5. ¿Qué característica comparten la mayoría de las actividades mencionadas?

- A. Requieren membresía en un gimnasio
- B. Se practican en interiores
- C. Se pueden adaptar a diferentes niveles físicos
- D. Son costosas

Parte II – Análisis (Tema AP: Vida contemporánea)

6. El texto sugiere que el ejercicio físico es una solución para...

- A. la falta de tecnología
- B. el estrés y el sedentarismo moderno
- C. los problemas económicos
- D. la contaminación ambiental

7. ¿Qué valor de la vida contemporánea se refleja en la popularidad del HIIT?

- A. Paciencia y lentitud
- B. Productividad y eficiencia
- C. Tradición cultural
- D. Espiritualidad religiosa

8. El énfasis en actividades al aire libre refleja una preocupación moderna por...

- A. la moda
- B. el entretenimiento digital
- C. la conexión con la naturaleza
- D. la competencia deportiva

9. Según el texto, el ejercicio es presentado como...

- A. una obligación estricta
- B. una moda pasajera
- C. una herramienta para el bienestar integral
- D. un castigo físico

10. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones conecta mejor el texto con el tema “Los estilos de vida”?

- A. La lectura analiza la política deportiva internacional.
- B. El texto muestra cómo las personas modernas adaptan el ejercicio a su rutina diaria.
- C. El texto critica la cultura juvenil.
- D. La lectura describe la historia del deporte olímpico.