



DEPORTE, ITÚ DECIDES!



¿Te has parado a pensar en los beneficios que te aporta hacer un poco de deporte todos los días? Lee el siguiente artículo y esta tarde queda con una amiga o con un amigo, ponte unas zapatillas y... ¡a correr! O a jugar al tenis, patinar, nadar, o lo que quieras: tú decides.

Desde que los griegos dieron comienzo a las olimpiadas en el año 776 antes de Cristo, el deporte se ha convertido en una actividad de esparcimiento y se ha hecho casi indispensable para todas las personas.

Según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre los 5 y los 17 años de edad la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y el entorno.

¿Por qué es tan importante la práctica del deporte desde la infancia? Haciendo deporte prevenimos problemas de salud, conseguimos un mejor desarrollo físico y mental y, al formar parte de un equipo, mejoramos nuestras relaciones con los demás y aprendemos a respetar ciertas normas y reglas de convivencia.

Una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a desarrollar el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) y a mantener un peso corporal saludable. Asimismo, el deporte, el juego o cualquier actividad en los que sea necesaria la participación de más de una persona da a los jóvenes la oportunidad de expresarse y relacionarse con otros, lo que contribuye a su desarrollo social.

Por todo ello, se aconseja que niños y adolescentes realicen por lo menos 60 minutos de actividad física diaria. Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario. Pero el deporte, además de ser saludable y divertido, también tiene sus riesgos. Para evitar posibles lesiones y poder seguir haciendo deporte hay que tomar una serie de precauciones:

- Calentar antes de iniciar la actividad y equiparnos con la protección adecuada según el ejercicio que vayamos a realizar.
- Protegerse adecuadamente para evitar lesiones en la piel, uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de melanoma; en este sentido, los expertos han alertado de la falta de hábito en fotoprotección.
- Conocer y respetar las reglas del juego. Cuando los jugadores saben lo que está y lo que no está permitido hacer se producen menos lesiones.
- Tener en cuenta a los demás. Algunas reglas del juego no tienen nada que ver con marcar puntos o cometer faltas, sino que tratan sobre cómo proteger a los demás, respetarlos y ser educado con ellos. Una forma de tener en cuenta a los demás es comunicarse en el campo.



SEÑALA LA RESPUESTA CORRECTA

1- En tu opinión, cuál de las de las siguientes frases resume mejor el texto:

El deporte te permite expresarte y relacionarte.

La actividad física ayuda a mantener un peso saludable.

Una actividad física adecuada favorece el desarrollo físico, social y mental.

El deporte ayuda a hacer amigos y a respetar normas y reglas de convivencia.

2- Indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

Practicar deporte tiene más inconvenientes que beneficios.

Verdadero

Falso

Lo recomendado es hacer siete horas de ejercicio a la semana.

Verdadero

Falso

Practicar deportes de equipo favorece el que nos comportemos mejor en sociedad.

Verdadero

Falso

El deporte, como actividad de ocio, se conoce desde el siglo segundo antes de nuestra era.

Verdadero

Falso

3- El texto que has leído pretende...

Evitar que hagamos deporte.

Explicar solo los beneficios de hacer deporte.

Proponer cosas para hacer en el tiempo libre.

Convencernos de lo importante que es hacer deporte.

4- Las siglas OMS significan...

Organización de Músicos Solidarios.

Organización Ministerial de Sanidad.

Organización Mundial de Salvamento.

Organización Mundial de la Salud.

5- Lea y completa los espacios vacíos con la palabra más adecuada:

Para evitar posibles y poder seguir haciendo deporte hay que tomar una serie de precauciones:

- antes de iniciar la actividad y equiparnos con la protección adecuada según el ejercicio que vayamos a realizar.
 - Protegerse adecuadamente para evitar lesiones en la piel, uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de melanoma; en este sentido, los expertos han alertado de la falta de hábito en .
 - Conocer y respetar las del juego. Cuando los jugadores saben lo que está y lo que no está permitido hacer se producen menos lesiones.
 - Tener en cuenta a los demás. Algunas reglas del juego no tienen nada que ver con marcar o cometer , sino que tratan sobre cómo proteger a los demás, respetarlos y ser educado con ellos. Una forma de tener en cuenta a los demás es en el campo.