



CEIP MARUJA MALLO

## DEPORTE, ¡TÚ 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.