Lectura Comprensiva

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 beneficio. 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 tiene 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.

Responde

1. ¿En qué consiste el deporte según palabras del texto?

2. ¿Qué pasa cuando hacemos deporte?

Lectura Comprensiva

3.¿Qué beneficios tiene hacer deporte? Marca las respuestas correctas.

- ☐ duermes mejor
- ☐ nos ayuda a fortalecer los músculos
- ☐ mejora mi vista
- ☐ nos entretiene y relaja
- ☐ nos anima a ver la televisión
- ☐ mejora nuestra condición física
- ☐ estamos más atentos en clase
- ☐ escribimos más rápido

4. ¿Qué tipos de deporte mencionan en el texto?

5. ¿Cómo se llama al deporte cuando lo practicamos para conseguir un trofeo?