

# 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 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.

### 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 anima a ver la televisión

☐

nos ayuda a fortalecer los músculos

☐

mejora nuestra condición física

☐

mejora mi vista

☐

estamos más atentos en clase

☐

nos entretiene y relaja

☐

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?