Lee el siguiente texto y responde las preguntas

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.

Hay deportes individuales como la natación y deportes en grupo como el fútbol. Todos ellos tienen una serie de normas que hay que respetar y cumplir. Cuando se practica deporte para conseguir un trofeo o una medalla, hablamos de deportes de competición. En este caso, el deportista debe entrenar duro para alcanzar el objetivo, que es ganar.

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.

1. ¿Qué son los deportes de competición?

_____

2. Menciona tres deportes individuales y tres grupales.

_____

3. ¿Qué beneficios tiene hacer deporte?

_____

4. ¿Practicas algún deporte? ¿En qué consiste?

_____

5. ¿Importa la edad a la hora de hacer deporte?

_____

LIVEWORKSHEETS