

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.



Preguntas de comprensión

1º **ELIGE** ¿En qué consiste el deporte según el texto?

2º **ELIGE** Sabiendo que una siesta nos relaja, ¿es una actividad física? (Opción múltiple, una correcta).

Sí, porque ayuda a descansar.

No, porque no movemos el cuerpo ni hacemos ejercicio.

Sí, porque es buena para la salud.

3º **ELIGE** la OPCIÓN CORRECTA:

El ajedrez...

4º **SEÑALA BENEFICIOS** del deporte. (Casillas de verificación, varias correctas)

Fortalece músculos y huesos.

Mejora la condición física.

Hace que gastemos menos energía.

Ayuda a dormir mejor.

5. **ELIGE** ¿Qué tipos de deportes se citan en la lectura? (Opción múltiple, una correcta)

De contacto y de velocidad.

Individuales y de equipo.

Olímpicos y no olímpicos.

6º **RELACIONA** el deporte con su tipo. (Pregunta de emparejar)

-Natación

-Deporte de equipo

-Fútbol

-Deporte individual

7º **ELIGE...** El deporte cuyo objetivo es ganar un trofeo se llama... (Opción múltiple, una correcta)

Deporte de recreo.

Deporte de competición.

Deporte escolar.

8º MARCA las actividades que NO implican actividad física. *(Casillas de verificación, varias correctas)*

Juan se sienta en el sofá para ver su serie favorita.

El abuelo de Pedro está en el parque leyendo el periódico.

María salta a la comba en el patio de recreo.

Pablo juega a videojuegos con su amigo.

Ana está dibujando un paisaje en su cuaderno.