

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**.

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. Son las reglas del juego.

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**.

Los deportes nos enseñan a esforzarnos por las cosas y a intentar superar las dificultades. También aprendemos a jugar con los demás, a respetar al contrincante y que, aunque no siempre ganemos, lo importante es disfrutar del juego.



 El deporte

©Cristina Rodríguez Lomba



PARA REALIZAR EL **CUESTIONARIO** DE PREGUNTAS SOBRE EL TEXTO
ENTRA EN COMPREENSIÓN LECTORA Y PULSA EL ICONO DE CUESTIONARIO.



DÁNDOLE VUELTAS AL TEXTO



Lectura comprensiva:

1. ¿Cómo nos cambia el cuerpo al practicar deportes?

2. ¿Por qué crees que practicar un deporte nos ayuda a concentrarnos y a dormir mejor?

3. Indica si la siguiente oración es verdadera o falsa y di por qué:

En los deportes de competición lo más importante es ganar una medalla o un trofeo por encima de las demás cosas.

Con la ayuda del texto:

4. Completa la tabla escribiendo 3 deportes de cada tipo mencionado en el texto, no repitas ninguno.

INDIVIDUAL	
EN GRUPO	
DE COMPETICIÓN	

5. Explica con tus propias palabras qué significan los términos que aparecen a continuación:

BENEFICIO:

CONTRINCANTE:

6. Analiza morfológicamente los grupos nominales (grupos de palabras) escritos en azul en el texto:

Más allá del texto:

7. ¿En qué otras situaciones podemos aplicar las cosas que aprendemos al hacer deporte?

8. ¿Practicas algún deporte? Si es que sí, explícalo e indica por qué lo haces. Si es que no, explica cuál te gustaría practicar y por qué.



ECHÁNDOLE CREATIVIDAD



PROPUESTAS PARA SEGUIR TRABAJANDO CON “El deporte”.

1. Inventar un juego y escribir sus reglas.
2. Buscar un deporte que no sea de los más conocidos e intentar practicarlo.
3. Escribir en un mural diez razones para hacer ejercicio e ilustrarlas.
4. Escribir una pequeña biografía de un gran deportista que haya destacado por su forma de practicar el deporte y su buen comportamiento cuando lo practica y en su vida diaria.

