DEPORTE, ¡TÚ DECIDES!

¿Te has parado a pensar en los beneficios que te aporta hacer un poco de deporte todos los días? Lee el siguiente artículo y esta tarde queda con una amiga o con un amigo, ponte unas zapatillas y... ¡a correr! O a jugar al tenis, patinar, nadar, o lo que quieras: tú decides.

Desde que los griegos dieron comienzo a las olimpiadas en el año 776 antes de Cristo, el deporte se ha convertido en una actividad de esparcimiento y se ha hecho casi indispensable para todas las personas.

Según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), entre los 5 y los 17 años de edad la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela y el entorno.

¿Por qué es tan importante la práctica del deporte desde la infancia?

Haciendo deporte prevenimos problemas de salud, conseguimos un mejor desarrollo físico y mental y, al formar parte de un equipo, mejoramos nuestras relaciones con los demás y aprendemos a respetar ciertas normas y reglas de convivencia.

Una actividad física adecuada ayuda a los jóvenes a desarrollar el aparato locomotor (huesos, músculos y articulaciones) y a mantener un peso corporal saludable. Asimismo, el deporte, el juego o cualquier actividad en los que sea necesaria la participación de más de una persona da a los jóvenes la oportunidad de expresarse y relacionarse con otros, lo que contribuye a su desarrollo social.

Por todo ello, se aconseja que niños y adolescentes realicen por lo menos 60 minutos de actividad física diaria. Estas recomendaciones son válidas para todos los niños sanos de 5 a 17 años, salvo que coincidan dolencias médicas específicas que aconsejen lo contrario.

Pero el deporte, además de ser saludable y divertido, también tiene sus riesgos. Para evitar posibles lesiones y poder seguir haciendo deporte hay que tomar una serie de precauciones:

- Calentar antes de iniciar la actividad y equiparnos con la protección adecuada según el ejercicio que vayamos a realizar.
- Protegerse adecuadamente para evitar lesiones en la piel, uno de los principales factores de riesgo para el desarrollo de melanoma; en este sentido, los expertos han alertado de la falta de hábito en fotoprotección.
- Conocer y respetar las reglas del juego. Cuando los jugadores saben lo que está y lo que no está permitido hacer se producen menos lesiones.
- Tener en cuenta a los demás. Algunas reglas del juego no tienen nada que ver con marcar puntos o cometer faltas, sino que tratan sobre cómo proteger a los demás, respetarlos y ser educado con ellos. Una forma de tener en cuenta a los demás es comunicarse en el campo.

31. En tu opinión, cuál de las de las siguientes frases resume mejor el texto:

A. El deporte te permite expresarte y relacionarte.
B. La actividad física ayuda a mantener un peso saludable.
C. Una actividad física adecuada favorece el desarrollo físico, social y mental.
D. El deporte ayuda a hacer amigos y a respetar normas y reglas de convivencia.

32. Marca con una X si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

	Verdadero	Falso
Practicar deporte tiene más inconvenientes que beneficios.		
Lo recomendado es hacer siete horas de ejercicio a la semana.		
Practicar deportes de equipo favorece el que nos comportemos mejor en sociedad.		
El deporte, como actividad de ocio, se conoce desde el siglo segundo antes de nuestra era.		

33. El texto que has leído pretende…

A. Evitar que hagamos deporte.
B. Explicar solo los beneficios de hacer deporte.
C. Proponer cosas para hacer en el tiempo libre.
D. Convencernos de lo importante que es hacer deporte.

34. Escribe dos argumentos a favor y dos en contra de practicar un deporte.

Argumentos a favor	Argumentos en contra
1.	1.
2.	2.

35. Contesta a las siguientes preguntas sobre el texto que acabas de leer.

- ¿Qué organismo internacional se cita en el texto? _____
- La realización de actividad física ¿qué tipo de problemas previene?

  _____

- ¿Cuánto tiempo al día se recomienda en el texto de actividad física diaria?

  _____

- ¿A partir de qué año el ser humano se conoce el deporte como actividad de esparcimiento?_____

36. Escribe cuatro palabras clave que te puedan ayudar a resumir este texto:

1.	2.
3.	4.

37. "Mens sana in corpore sano" significa en latín "Mente sana en cuerpo sano"; ¿Crees que este refrán tiene algo que ver con el texto que has leído? Justifica tu respuesta.

¡MUCHAS GRACIAS POR TU TRABAJO!