



Objetivo(s) de la Clase:

- Aludir a información implícita o explícita de un texto leído al comentar o escribir.
- Leer en voz alta de manera fluida variados textos apropiados a su edad: pronunciando las palabras con precisión, respetando los signos de puntuación, leyendo con entonación adecuada, leyendo con velocidad adecuada para el nivel.

1. ¿Consideras que es bueno hacer alguna actividad física? ¿Por qué?

.....
.....
.....
.....

2. ¿Qué deporte practicas?

.....
.....
.....
.....

Lee el siguiente texto.

El deporte y sus beneficios en la salud física, mental y psicológica.

El ejercicio físico mejora la función mental, la autonomía, la memoria, la rapidez, la "imagen corporal" y la sensación de bienestar, se produce una estabilidad en la personalidad caracterizada por el optimismo, la euforia y la flexibilidad mental.

Los programas de actividad física deben proporcionar relajación, resistencia, fortaleza muscular y flexibilidad. En la interacción del cuerpo con el espacio y el tiempo a través del movimiento, se construyen numerosos aprendizajes del ser humano. Esta construcción se realiza a través de una sucesión de experiencias educativas que se promueven mediante la exploración, la práctica y la interiorización, estructurando así el llamado esquema corporal

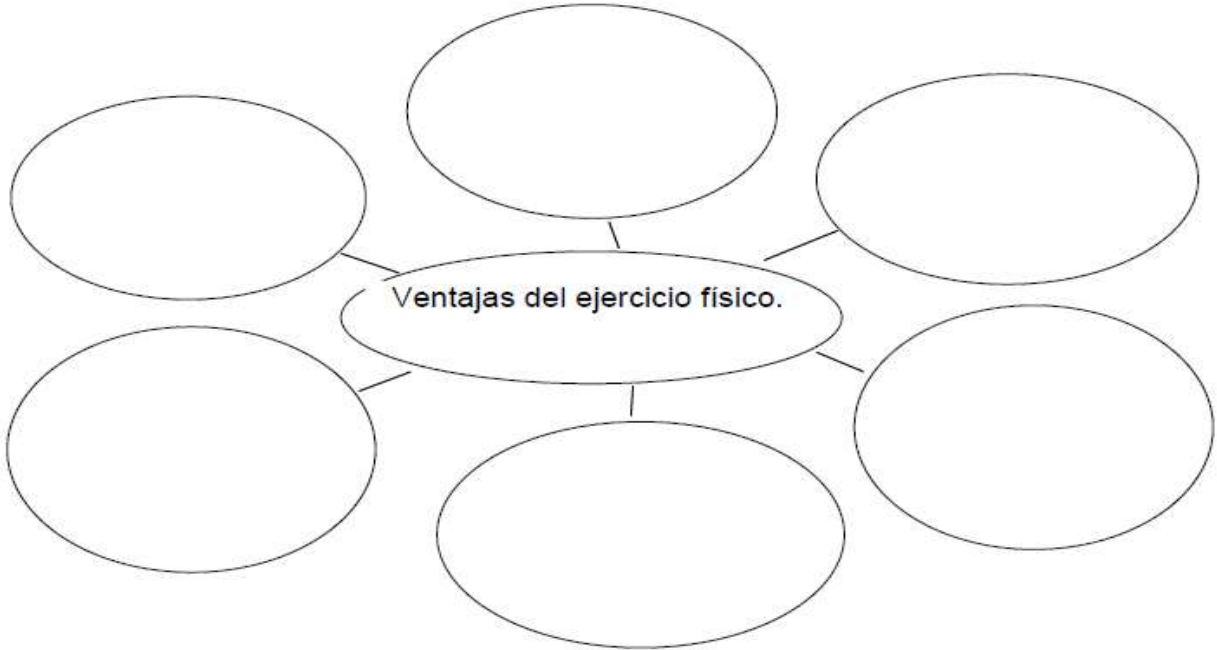
En el V Congreso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria se ha destacado la importancia de la realización de actividades deportivas para el desarrollo físico, psíquico y social. Además, el deporte tiene una gran influencia en la prevención de muchas enfermedades como la obesidad, la hipertensión y la diabetes.

Se estima que entre un 9 a un 16 por ciento de las muertes producidas en los países desarrollados pueden ser atribuidas a un estilo de vida sedentario. En el estado de salud de una persona este es un factor fundamental que se combina con otros determinantes importantes como la dotación genética, la edad, la situación nutricional, la higiene, salubridad, estrés y tabaco.

3. ¿Cuál es el propósito del texto?

.....
.....

4. Completa el siguiente organizador gráfico:



5. ¿Qué debe proporcionar un programa de actividad física?

.....
.....
.....

6. ¿A qué se atribuye el 16% de las muertes producidas en los países desarrollados?

.....
.....
.....

7. ¿Estás de acuerdo que la actividad física tiene beneficios para nuestra salud?

.....
.....
.....