

Examen n 1

El ejercicio físico en el niño va a contribuir a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético. La actividad deportiva entendida como juego o actividad lúdica que implique movimiento, mejora significativamente las funciones cardiovasculares y contribuye a una adecuada maduración del sistema músculo-esquelético y de sus habilidades psicomotoras.

El ejercicio físico continuado, acompañado de una dieta equilibrada, va a contribuir a la regulación del peso corporal, evitando la aparición de obesidad, tanto en la infancia como en la vida adulta (el 80% de los adultos obesos han sido niños obesos). También va a ayudar a la prevención de las enfermedades degenerativas como la arteriosclerosis, estrechamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares.

En el niño un entrenamiento regular produce beneficios en las habilidades motoras y cognitivas, siendo beneficioso también para sus relaciones personales y en el grupo social que le rodea, aprendiendo a integrarse y obteniendo bienestar físico y psicológico. Todos los beneficios que se obtienen de una vida activa son especialmente significativos a partir de la pubertad.

Así pues, el deporte ayuda a superar temores y tensiones y a resolver conflictos. La experiencia de saberse capaz de hacer algo bien y de tener una actividad recreativa sensata puede ayudar a los jóvenes que han dejado la escuela, y en especial a los desempleados, a no caer en subcultura criminal.

Una vida activa en la infancia afecta directamente y de manera positiva a la salud en la edad adulta.

I- Comprensión del texto:

07 puntos

1- Indica si es verdadero o falso:

(03ptos)

| Las frases | V | F | Justifica con una palabra o frase del texto |
|---|---|---|---|
| a- El ejercicio físico es suficiente para la regularización del peso. | | | |
| b- El ejercicio físico contribuye a proteger al ser humano de las enfermedades. | | | |
| c- El deporte no tiene beneficios psíquicos. | | | |

2- Cita dos (2) beneficios sociales del deporte.

(01pto)

3- Explica la última frase del texto: "Una vida activa..... edad adulta".

(02ptos)

4- Da un título al texto.

(01pto)

II- Competencia lingüística:**07 puntos**

1- Rellena el recuadro:

(02ptos)

| Verbo | Sustantivo | Adjetivo |
|------------|------------|-------------|
| | Maduración | |
| | | Equilibrada |
| | Escuela | |
| Contribuir | | |

2- Relaciona con flechas :

(02ptos)

| | |
|-----------|-----------|
| Ejercicio | Ancho |
| Temor | Perdida |
| Estrecho | Actividad |
| Beneficio | Miedo |

3- Completa con "ser" y "estar":

(01pto)

-felices los niños que.....en práctica continua de deporte.

4- " El ejercicio físico en el niño va a contribuir a los procesos de desarrollo y maduración ". Reescribe la frase empezando por :

(01pto)

- ¡ Ojalá.....!

5- Completa con : que – por – en – de – para – con :

(01pto)

-desarrollar sus aptitudes físicas y morales, los jóvenes tienen.....pensar....practicar deporte....placer.

III- Expresión escrita:**06 puntos**

Elige uno de los dos temas:

1- El deporte es una actividad benéfica ¿Qué piensas?

2- ¿Qué deporte te gusta practicar? ¿Por qué?