

Prueba del primer trimestre	
Nivel: 3ASLLE	

Duración : 03H00

1 ^{er} Tema

El texto:

El ejercicio físico en el niño va a contribuir a los procesos de desarrollo y maduración de su potencial genético. La actividad deportista entendida como juego o actividad lúdica que implique movimientos, 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 obtiene 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 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:

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 tienen beneficios psíquicos.			

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

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

4- Da un título al texto.

II. Competencia lingüística:

07 puntos

1- Rellena el recuadro:

Verbo	Sustantivo	Adjetivo
.....	Maduración
.....	Equilibrada
.....	Beneficio
Contribuir

2- Relaciona con flechas:

Ejercicio	Ancho
Temor	Perdida
Estrecho	Actividad
Beneficio	Miedo

3- Completa con "ser" o "estar"

-.....felices los niños queen práctica continua de deporte.

4-"El ejercicio físico en el niño contribuirá a los procesos de desarrollo y maduración".

Reescribe la frase empezando por:

-¡Ojalá.....!

5- Completa libremente:

-Yo en tu lugar.....

- Quizá.....

Expresión escrita

06 puntos

Elige uno de los temas:

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

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