

**TEXTO:****Bachillerato blanco 2022**

El deporte es necesario en la vida de las personas por los grandes beneficios que generan tanto físicamente como mentalmente, pero hay que tener en cuenta que el deporte mal practicado puede generar problemas físicos y lesiones graves por lo cual todo depende de la intensidad con la cual se practica, de la edad y si el deporte practicado es el más adecuado dependiendo del tipo de persona, a mi parecer vivimos en una sociedad donde se nos impulsa a practicar deporte pero no se nos educa sobre el mismo ni se lleva un control de qué deporte es más adecuado para cada persona, la edad es un factor fundamental, durante la juventud practicar deporte es de gran beneficio ya que nos ayuda a desarrollar coordinación y a estimular la formación de la musculatura y los huesos, pero a una mediana avanzada edad puede ser un peligro para los músculos, el corazón y la circulación.

El deporte nos ayuda a tener una vida sana y un buen estado de salud pero esto no indica que no tenga sus efectos secundarios, hay un deporte adecuado para cada edad y tenemos que tener en cuenta cuál es el límite de intensidad que debemos manejar. El profesor Jürgen Weineck autor de numerosos libros sobre temas relacionados con las ciencias del deporte da énfasis este tema en su libro "salud ejercicio y deporte" publicado en el año 2001, en el cual habla de la importancia del deporte para un buen estado de salud, pero también deja claro que cada tipo de entrenamiento o intensidad en el mismo depende de las posibilidades individuales funcionales del organismo de cada atleta.

Cada entrenamiento deportivo se planifica dependiendo de las capacidades del atleta ya que no sería adecuado que por ejemplo una persona que hace deporte nada más para mantenerse en un buen estado de salud pero no se dedica al deporte como profesión realice un entrenamiento con una intensidad de trabajo físico demasiado alta que a largo desmejore su salud por lo que la práctica deportiva se podría.

<http://www.buenastareas.com/Importancia-Del-Deporte-En-La-Salud/1819287.html> LEER

**I- Comprensión del texto (7/7pts)**

Lee atentamente el texto y contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué es nuestro defecto en la práctica del deporte?
2. Cita las condiciones de practicar deporte.
3. Menciona las ventajas del deporte en este texto.
4. Da un título al texto.
5. Di si es "verdadero" o "falso"
  - Nuestra sociedad nos impulsa y educa a practicar deporte
  - Entrenamiento deportivo depende de las posibilidades individuales.

**A/ Léxico****1) Saca del texto:**

- El sinónimo de: Espinoso=.....
- El antónimo de: Separar=.....

**2) Forma:**

- El verbo de: Coordinación
- El adjetivo de: Entrenar

**3) Completa el párrafo con estas palabras:**

Conservar/ sacrificio / objetivo/ fuerza/estimular

El deporte tiene por.....incrementar o .....cualidades físicas como agilidad ,.....,resistencia y valores como el .....y la voluntad.

**B/Gramática**

1. Completa con Ser o Estar

- El deporte.....una actividad física.
  - A los jóvenes les gusta..... en buena estado de salud.
  - .....muy importante quitarse el estrés haciendo ejercicios físicos.
  - Déjame en paz, no.....de humor.
- 2. Conjuga los verbos entre paréntesis correctamente:**
- Me entristece que los jóvenes (practicar) menos la actividad física.
  - Cuando (tener) tiempo de ocio, practicaremos deporte.
- 3. Introduce la negación:**
- Pienso que el cuerpo humano requiere deporte de forma regular
- 4. Es importante que reduzca grasas corporales con el deporte.**
- Pasa la frase anterior al pasado.
  -

**III-Producción escrita: (6/6pts)**

Elige un tema:

**Tema1:**

- El deporte es un ejercicio tan beneficioso.
- ¿Cuáles son para ti los beneficios del deporte?

**Tema2:**

- El deporte es una actividad que no se puede faltar en nuestra vida diaria pero se puede convertir en algo muy peligroso cuando se realiza por encima de nuestras posibilidades ¿Entonces cuáles son para ti las desventajas del deporte?
- Provoca lesiones
  - Se debilita el corazón
  - Provoca el cansancio corporal
  - Los músculos sufren por exceso de trabajo
  - Se vuelve una adicción

### **Texto :**

Cada vez más adultos jóvenes y adolescentes se sienten infelices, deprimidos y profundamente tristes: esa es la tendencia alarmante que han demostrado las encuestas realizadas entre los jóvenes durante los últimos años. Según las cifras más recientes, ha habido un aumento drástico en los trastornos del estado de ánimo y la angustia psicológica en los adolescentes y los adultos jóvenes de hoy

La psicóloga especializada en asuntos de adultos jóvenes y adolescentes, M Twenge del Departamento de Psicología de la Universidad Estatal de San Diego afirman que hay dos factores modernos a los que se puede culpar esto: El desarrollo de la comunicación electrónica. Una disminución en la duración del sueño, Las redes sociales, los distintos medios para mandar mensajes y otros atributos del mundo digital, afectan a una persona en crecimiento de una forma mucho mayor de lo que creemos. La cantidad de comunicación real parece haber alcanzado su grado mínimo, los niños pasan todo su tiempo libre conversando con amigos en línea o viendo videos de YouTube, cuyo contenido también podría ser la razón de sus trastornos de su estado de ánimo y en los sentimientos de infelicidad.

Monitorear las actividades de nuestros hijos en la web y el tiempo que pasan en línea podría ayudar a mantener un orden en la salud mental de los padres, así como la de los niños. Afortunadamente, la mayoría de los teléfonos inteligentes tienen opciones especiales que permiten a los padres limitar el tiempo de pantalla de sus hijos, chequear el contenido que estos ven y controlar el acceso general a las actividades en línea. Además, hay muchas aplicaciones que también pueden ayudar a los padres con esto.

**Texto adaptado**

### **I. Comprensión del texto : (7 pntos)**

#### **Indica si es verdadero o falso**

- 1- Las cifras de los trastornos de estado anímico están agravando.
- 2- No se culpa a las nuevas tecnologías de la infelicidad juvenil
- 3- Los padres pueden determinar el uso de Internet para sus hijos.

#### **Contesta las preguntas :**

1. ¿A qué se refiere el autor cuando dice « la tendencia alarmante »?
2. ¿Saca las causas del aumento de los trastornos en el estado anímico de los jóvenes.
- 3- ¿Cómo influyen las nuevas tecnologías sobre la salud mental de los adolescentes?
4. Da un título al texto

### **II. Competencia lingüística : (7 pntos)**

#### **A / Léxico: (4 pntos)**

- Saca del texto el mismo significado de: perturbación .....
- Busca en el texto el contrario de: beneficiar ≠.....
- Da el sustantivo de: deprimido.....el verbo de: acceso :.....
- Elige la palabra adecuada :

Los adolescentes de acostumbran....ser libres y se interesan más....la vida.

- a. Con/de
- b. Para/que
- c. A/por

**B. Gramática: (3ptos)**

**-Introduce la esperanza (deseo) en la frase siguiente:**

-Los jóvenes buscan la felicidad dentro de sí mismos.

**-Pasa en pasiva la frase siguiente:**

-Los padres dieron los remedios a sus hijos.

**-Completa libremente:**

-Me gustaría que.....

**III. Expresión escrita: (6 pntos)**

**Tema 1:**

-Según recientes estudios, ser feliz en la adolescencia estaría asociado con una mejor salud durante la vida adulta. Además, los adolescentes felices no cometen tantas conductas de riesgo como consumir drogas ilegales, fumar tabaco o beber alcohol en exceso. ¿Qué piensas ?

**Tema 2:**

-Te preocupan y te inquietan muchas cosas, como: "¿Por qué no me entienden mis padres ?". "¿Por qué tengo que estudiar ?", "¿Qué debo hacer para ser popular y tener más amigos ? En unas líneas expresa tus sentimientos en estos casos.