

Izotov y Andrei Pranévich (esgrima en silla de ruedas) y bronce Aleksandr Tryputs (lanzamiento de la jabalina).

1. ¿Cómo se llaman las olimpiadas donde participan también los deportistas minusválidos de todo el mundo?
2. ¿Qué necesitan las personas con deficiencias físicas para practicar el deporte?
3. ¿Qué nos demuestran los Juegos Paralímpicos?
4. ¿Por qué son famosos los atletas paralímpicos de Río?
5. ¿Quién es el deportista más laureado de los Juegos de Río de Janeiro?

¹deficiencias – недостатки / недахопы

13.  **Organizad los debates sobre el tema: ¿Qué es necesario para llegar a ser campeones? Elegid cada uno(a) un deporte y discutid los problemas:**

- Capacidades físicas para diferentes deportes;
- Rasgos de carácter;
- Por qué podríais o no practicar este deporte.

Proyecto.  **Entrevistamos a un campeón. Un grupo prepara preguntas para entrevistar a un deportista famoso, otro grupo prepara respuestas.**

Lección 3. Para estar en forma

1.  **Escucha y lee el diálogo. Contesta a la pregunta del título. Elige la respuesta del diálogo.**

¿Qué es necesario para tener buena salud?

- Oye, Marisol, te veo en forma. ¿Cómo es posible?
- Gracias, amiga. Sabes, soy aficionada al deporte. Pero antes prefería ver los programas deportivos

por la televisión y sentada en el diván y ahora voy al estadio o a la piscina y todos los días practico deportes: corro, camino mucho, nado.

- Bueno, yo sé que para tener buena salud es necesario hacer ejercicios, ser activa, pero no me da tiempo para todo.
- Tienes razón. Tampoco me daba tiempo, pero aprendí a organizar mi día.
- ¡Fantástico! ¿Cómo lo aprendiste? ¿Qué haces para estar en forma?

2. Termina las oraciones según tu opinión.

1. Hace falta practicar el deporte para ...
2. Viviremos sanos si ...
3. Los deportes preferidos en nuestra república son ...
4. Nuestros atletas ganaron ...
5. Nuestros deportistas más famosos son ...

GR. 3. Modo Subjuntivo

¡RECUERDA!

Requieren el uso de Modo Subjuntivo:

Es malo	Es posible	
Es bueno	Es imposible	
Es mejor	Es importante	
Es fantástico	Es necesario	+ que + Subj.
Es terrible	Es recomendable	
Es triste	Es preferible	
Es dudoso	Hace falta	

3. Elige la forma correcta.

1. Es malo que *hacemos* / *hagamos* poco ejercicio.
2. Es mejor que no *fumemos* / *fumamos*.
3. Es fantástico que te *guste* / *gusta* el tenis.
4. Es terrible que nuestro equipo no *gana* / *gane*.
5. Es triste que a menudo no *estás* / *estés* bien.
6. Es dudoso que ellos *corran* / *corren* por la mañana.
7. Hace falta que *participemos* / *participamos* en las competiciones.
8. Es aconsejable que me *entrene* / *entrenó* más.

¡RECUERDA!

explicar

pagar

agradecer

-car

-gar

-ecer

c – qu

g – gu

c – zc

Es necesario que **explique**. Hace falta que **pague**.
Es mejor que **agradezca**.

4. Elige la forma correcta.

1. Es bueno que muchos jóvenes *practican* / *practiquen* deportes.
2. Es preferible que tu amigo *juega* / *juegue* con un buen ajedrecista.
3. Es importante que los ejercicios *fortalezcan* / *fortalecen* la salud.
4. Es necesario que los deportistas *agradecen* / *agradezcan* al entrenador.

5. Es recomendable que nos *acerquemos* / *acercamos* al estadio.
6. Es preferible que me *explicas* / *expliques* las reglas del juego.
7. Es terrible que no *apagáis* / *apaguéis* la luz.

5. Completa las oraciones.

1. Es malo que mucha gente no ha... gimnasia por la mañana.
2. Es recomendable que tu amigo corr... un poco todos los días.
3. Es importante que nosotros pas... más tiempo al aire libre.
4. Es terrible que los jóvenes fum... .
5. Es necesario que tú y yo practi... el deporte.
6. Es fantástico que tú jueg... bien al tenis.
7. Es necesario que yo descans... bastante.
8. Hace falta que los deportistas se entren... todos los días.

¡RECUERDA!

dar: dé, des, dé, demos, deis, den

haber: haya, hayas, haya, hayamos, hayáis, hayan

ir: vaya, vayas, vaya, vayamos, vayáis, vayan

ser: sea, seas, sea, seamos, seáis, sean

saber: sepa, sepas, sepa, sepamos, sepáis, sepan

ver: vea, veas, vea, veamos, veáis, vean

6. Pon la forma correcta del verbo.

7. 🎧 Escucha y transforma los mandatos indirectos en imperativos.

¿Te animas a hacer lo que dicen nuestros amigos?



Modelo: Dice el oso Carmelo que te arrastres por el suelo. → Dice el oso Carmelo: ¡Arrástrate por el suelo!

1. Dice el pato Rosendo que camines aplaudiendo.
2. Dice la cebra Felisa que camines muy deprisa.
3. Dice la serpiente Julieta que te ruedes como croqueta.
4. Dice el sapo Roberto que bailes con todo el cuerpo.
5. Dice el mono Emiliano que camines con dos manos.
6. Dice el delfín Fernando que te desplaces saltando.
7. Dice la tortuga Topacio que camines muy despacio.
8. Dice la gallina Anacleta que montes en bicicleta.

8. 🎧 Escucha y aprende la canción.

El rap de los deportes

Haz deporte, haz ejercicio
mueve el cuerpo, en tu beneficio.
Haz deporte, haz lo que quieras
moviendo el cuerpo a tu manera.

Refrán

Existen mil deportes que tú puedes practicar,
escoge lo que quieras, lo que más te va a gustar.
Deportes con balones, en el agua o de correr,
también artes marciales y ¡gimnasia por doquier!
Fútbol, baloncesto, balonmano, voleibol,
si quieres con raqueta, ¡tenis, pádel o ping-pong!

Refrán

En artes marciales, ¡judo es de lo mejor!
Tai chi o kárate te aportan un montón.
Unen cuerpo y mente, te enseñan a pensar,
te diviertes y aprendes, ¡defensa personal!
al ritmo de la música también puedes bailar
la danza, un ejercicio, ¡que te pone a sudar!

Refrán

9. Di si es verdadero o falso.

Para tener buena salud y estar en forma

1. Es necesario que paseemos al aire libre antes de acostarnos.
2. Es importante que comamos mucho antes de entrenarnos.
3. Es aconsejable que durmamos un poco después de comer.
4. Es imposible que comamos sólo dulces.
5. Es preferible que comamos mucha fruta y verdura.
6. Es bueno que tomemos mucha agua con gas.
7. Es malo que hagamos gimnasia todos los días.
8. Es terrible que fumemos.
9. Es importante que practiquemos deportes.
10. Es terrible que pasemos muchas horas delante del ordenador o del televisor.
11. Es importante que llevemos una vida activa.
12. Es deseable que tomemos mucha coca-cola.

10.  Contesta qué cosas son necesarias para tener buena salud.

GR. 2. Modo Imperativo

11. Da recomendaciones a tus amigos para estar en forma.

Modelo: descansar después de las clases → (*tú*) Descansa después de las clases. / (*vosotros*) Descansad después de las clases.

1. pasear al aire libre
2. hacer gimnasia
3. comer frutas y verduras
4. dormir con la ventanilla abierta
5. ver poco la tele
6. estar menos horas delante del ordenador
7. caminar más
8. ser activo siempre
9. tomarlo todo con calma

¡RECUERDA!

Imperativo negativo = Modo Subjuntivo

12.  Da consejos a tus amigos para estar en forma.

13.  Di qué actividades físicas y qué deportes son buenas para ...

las piernas
la espalda
el corazón
los brazos
la respiración

ir en bicicleta
nadar
jugar al ajedrez/ las damas
bailar
jugar al tenis

la cintura
la mente
la circulación
todo el cuerpo
perder el peso
los pulmones

jugar al golf
esquiar
patinar
jugar al fútbol
caminar
hacer gimnasia
saltar
correr

Modelo: Ir en bicicleta es bueno para las piernas y la respiración. Es bueno que se muevan las piernas, se entrenen los pulmones, mejore la circulación. Mantiene el tono de los músculos.

14.  **Di cuál es tu deporte preferido y por qué te gusta. ¿Qué beneficios tiene?**

15.  **Lee, fíjate en lo que es necesario para estar en forma, extrae las ideas principales y completa la ficha en el cuaderno.**

Idea principal: Para llevar una vida sana es importante ...

Motivo: ...

Formas de conseguirlo: ...

Es muy fácil mantenerse en forma

Todos sabemos que hace falta practicar el deporte para ser sano y siempre estar en forma. El deporte fortalece la salud, ayuda a formar nuestro cuerpo y carácter, organizar el tiempo. Si somos aficionados al deporte y lo practicamos regularmente, empezamos nuestro día con la gimnasia, dormimos con la

ventanilla abierta, pasamos mucho tiempo al aire libre, comemos muchas frutas y verduras y no tenemos malas costumbres viviremos sanos.

Actualmente, en nuestras ciudades mucha gente está sentada gran parte del tiempo: en el trabajo, en el coche, delante de la televisión... Sin embargo, nuestro cuerpo está preparado para realizar actividad física y, además, la necesita. Por eso, conviene hacer ejercicio durante el tiempo libre, ya que no lo hacemos en el trabajo.

La actividad física es muy importante para estar en forma: ayuda a perder peso y mantiene el tono de los músculos. No es necesario practicar deportes complicados o los deportes de moda. Un tranquilo paseo diario de una hora es tan bueno como media hora de bicicleta. Es importante realizar el ejercicio físico de forma regular y constante: todos los días, o tres o cuatro veces por semana.

Andar, correr, nadar, bailar o ir en bicicleta son actividades especialmente recomendables. Los ejercicios más simples pueden ser los más efectivos. Además todo el mundo puede hacer en casa ejercicios más simples.

16.   **Escucha y lee lo que dicen varias personas cuando las entrevistan para un programa de radio. Completa sus fichas en el cuaderno.**

Malas costumbres para una vida sana

- A.** – Perdón, ¿me permite un momento? Somos de Radio Honda. ¿Ud. cree que lleva una vida sana?
- ¿Yo? Pues, no mucho.
 - ¿Por qué? Díganos, por favor.

- Hombre, duermo poco, fumo...
- Ya, ya. ¿Y el deporte?
- Ah, juego al golf con mis amigos.
- ¿Cada semana?
- No, de vez en cuando.

- B.** – Perdón, señora, ¿me contesta unas preguntas?
- Sí, sí, pregunte, pregunte.
 - ¿Ud. cree que lleva una vida sana?
 - Yo, muchísimo, yo lo creo. Como muchas verduras, no fumo, no tomo café.
 - Y deporte, ¿practica algún deporte?
 - ¿Deporte? No... Bueno, sí ... Nado.
 - Ah, pero ¿cuánto? ¿Una vez a la semana, dos?
 - No, no, nado todos los días.
 - ¿En la playa?
 - Sí, vamos todos los años con mi marido y unos amigos.
 - Muchas gracias.

17. Cuenta.

1. ¿Qué deportes practicas?
2. ¿Cuáles son los que más y menos te gustan?
3. ¿Eres aficionado a algún equipo o deportista?
4. ¿Qué deporte te gustaría practicar? ¿Por qué?
5. ¿Crees que llevas una vida sana? ¿Por qué?

Proyecto.  **Preparad un plan de vida sana teniendo en cuenta**

- comida;
- bebida;
- ejercicio físico.