

Por qué se entrena

Lee el texto y contesta. Puedes volver a mirarlo siempre que quieras

Nombre _____ Fecha _____

Nadie corre diez kilómetros el primer día. El cuerpo mejora poco a poco: cada vez que se hace un esfuerzo, los músculos se cansan y después se reparan un poco más fuertes que antes. Por eso los entrenadores repiten que hay que descansar, y que descansar también es entrenar. Quien se salta el descanso no mejora más rápido: mejora menos, porque los músculos no llegan a repararse. Y quien entrena todos los días lo mismo tampoco avanza mucho, porque el cuerpo se acostumbra y deja de esforzarse.

1 ¿Qué les pasa a los músculos después de un esfuerzo?

2 ¿Por qué dicen los entrenadores que descansar es entrenar?

3 ¿Qué le pasa a quien entrena siempre lo mismo?

4 Según el texto, ¿mejora más quien no descansa nunca?

El árbitro

Lee el texto y contesta. Puedes volver a mirarlo siempre que quieras

Nombre _____ Fecha _____

En un partido hay dos equipos que quieren ganar y una persona que no quiere que gane ninguno: el árbitro. Su trabajo no es decidir quién es mejor, sino que las reglas se cumplan igual para los dos. Por eso va vestido de un color distinto al de los dos equipos, para que nadie se confunda. Un árbitro también se equivoca, porque mira una jugada una sola vez y desde un sitio. Cuando eso pasa, lo que dice sigue valiendo: si cada jugador pudiera discutir cada decisión, el partido no acabaría nunca.

1 ¿Cuál es el trabajo del árbitro?

2 ¿Por qué va de otro color?

3 ¿Por qué se equivoca a veces?

4 ¿Por qué su decisión vale aunque se equivoque?

Los Juegos Olímpicos

Lee el texto y contesta. Puedes volver a mirarlo siempre que quieras

Nombre _____ Fecha _____

Los Juegos Olímpicos se celebraron por primera vez en Grecia hace más de dos mil quinientos años, en un lugar llamado Olimpia. Duraban unos días y durante ese tiempo las ciudades griegas dejaban de pelearse entre sí: era una tregua para que los atletas pudieran viajar sin peligro. Se competía en carreras, lucha y lanzamientos, y el premio no era una medalla sino una corona de hojas de olivo. Los juegos se dejaron de celebrar durante muchísimos siglos y volvieron hace poco más de cien años, ya con deportistas de todo el mundo.

1 ¿Dónde y cuándo empezaron los Juegos Olímpicos?

2 ¿Por qué las ciudades dejaban de pelearse?

3 ¿Qué se llevaba el ganador?

4 ¿Los juegos se han celebrado siempre sin parar?

Soluciones

Para el adulto. Vale cualquier respuesta que diga lo mismo con otras palabras

Hoja 1

1. Se cansan y luego se reparan un poco más fuertes.
2. Porque los músculos solo se reparan durante el descanso.
3. El cuerpo se acostumbra y deja de esforzarse, así que avanza menos.
4. No: mejora menos, porque no se repara.

Hoja 2

1. Que las reglas se cumplan igual para los dos equipos.
2. Para que no se le confunda con los jugadores de ninguno de los dos equipos.
3. Porque ve la jugada una sola vez y desde un sitio.
4. Porque si todos pudieran discutir cada decisión, el partido no acabaría.

Hoja 3

1. En Olimpia, en Grecia, hace más de dos mil quinientos años.
2. Para que los atletas pudieran viajar sin peligro.
3. Una corona de hojas de olivo, no una medalla.
4. No: dejaron de celebrarse muchos siglos y volvieron hace poco más de cien años.