

La Importancia del Deporte

Level: B1 Topic: Salud y Bienestar

Hacer deporte es fundamental para mantener un estilo de vida saludable. Practicar actividad física ayuda a fortalecer el cuerpo y a mejorar la salud mental. Existen muchos tipos de deportes: algunos son individuales, como el tenis o la natación, y otros son en equipo, como el fútbol o el baloncesto. Además, el deporte también puede ser una forma divertida de socializar y hacer nuevos amigos. Muchas personas se inscriben en clubes deportivos o participan en competiciones locales. No importa la edad, todos pueden encontrar una actividad que les guste. Lo importante es mantener la motivación y disfrutar del proceso, ya que hacer ejercicio regularmente tiene muchos beneficios, como mejorar la energía y reducir el estrés.

Questions

1. ¿Por qué es importante hacer deporte?

- A) Para dormir todo el día
- B) Para mantener un estilo de vida saludable
- C) Para no hacer nada
- D) Para comer más

2. ¿Qué tipo de deportes existen?

- A) Solo deportes de equipo
- B) Solo deportes individuales
- C) Deportes individuales y en equipo
- D) Ningún deporte

3. ¿Qué pueden hacer las personas en clubes deportivos?

- A) Ir de compras
- B) Practicar deportes
- C) Cocinar
- D) Ver televisión

4. ¿Cómo puede ayudar el deporte a la salud mental?

- A) Aumentando el estrés
- B) Reduciendo la energía
- C) Mejorando el estado de ánimo
- D) Disminuyendo la felicidad

5. ¿Qué es importante mantener al hacer ejercicio?

- A) La motivación
- B) El desánimo
- C) La pereza
- D) La falta de interés