

Educación Adultos 2000
INGLÉS C
Trabajo Práctico N° 2

IMPORTANTE: Para resolver este Trabajo Práctico, deberás haber estudiado y repasado todos los temas que se encuentran en la guía C.

1.1 Leé el siguiente texto:

Eating for sports

When you play a sport, you make sure you have the equipment you need, like your glove for baseball, cleats for soccer, and the best sneakers for basketball. You couldn't play the game very well without them. But how do you help your game from the inside?

You should consider eating some healthy food containing the nutrients you need. The right foods and drinks can help you be a better athlete.

Professional athletes know this is true. In fact, many professional teams employ dietitians and nutritionists — people who know a lot about healthy eating — to help players choose the best foods. Read on to learn how athletes can use nutrition to their advantage.

Everybody needs to eat a variety of healthy foods, and athletes are no different. Everybody needs foods that include:

Protein: it can be found in meat, poultry, seafood, eggs, beans, nuts, and dairy foods

Carbohydrates: (they are found in fruits and vegetables. Whole grains are the best source.

Vitamins (as found in fruits and vegetables, for instance) and *minerals* like calcium (found in dairy products).

1.2 A continuación, leé los siguientes enunciados y **elegí la mejor opción:**

1.2.1 Según el texto:

- a) cuando practicamos un deporte tenemos que asegurarnos de tener el mejor equipo deportivo.
- b) para la práctica deportiva, alimentarse bien no es tan importante como tener un buen equipo deportivo.
- c) alimentarse bien ayuda al organismo a estar en las mejores condiciones físicas para la práctica deportiva.

1.2.2 Los equipos profesionales incluyen nutricionistas porque:

- a) saben mucho sobre alimentación.
- b) asesoran a los jugadores sobre la mejor manera de alimentarse.
- c) para los deportistas, alimentarse bien es más importante que para el resto de las personas.

1.2.3 Según los ejemplos que brinda el texto:

- a) debemos comer carne, aves y pescado porque son las únicas fuentes de proteínas.
- b) debemos comer cereales integrales porque son la mejor fuente de carbohidratos.
- c) el calcio es el mineral más importante y se lo encuentra en los lácteos.

2. Ahora realizá las siguientes actividades de reconocimiento de estructuras gramaticales presentadas en las Guías de Estudio.

2.1 Elegí la opción correcta

2.1.1 El texto contiene algunos verbos de modalidad. ¿En cuál de las siguientes opciones hay verbos de modalidad que indiquen: una posibilidad, una imposibilidad y una recomendación?

- a) *must, couldn't, should.*
- b) *have to, can, couldn't.*
- c) *can, couldn't, should.*

2.1.2 A continuación encontrarás los conectores incluidos en el texto. ¿Cuál de las siguientes opciones contiene tres conectores del mismo tipo?

- a) as, like, but.
- b) like, and, for instance.
- c) like, as, for instance.

2.1.3 La traducción correcta de la frase "*to help players choose the best foods*" es:

- a) para ayudar a los jugadores a elegir los mejores alimentos.
- b) ayudar a los jugadores a elegir los mejores alimentos.
- c) ayudan a los jugadores a elegir los mejores alimentos.

2.1.4 *It can be found in meat, poultry, seafood, eggs and nuts.*

- a) Esta oración es un ejemplo de *Voz Pasiva*.
- b) En esta oración, las referentes del pronombre *it* son las proteínas.
- c) ambas respuestas con correctas.

3. Te presentamos un nuevo texto relacionado con los beneficios de la actividad física.

Health Benefits of Sport and Physical Activity

There is a huge amount of scientific evidence on the positive effects of sport and physical activity as part of a healthy lifestyle. The positive, direct effects of engaging in regular physical activity are particularly apparent in the prevention of several chronic diseases, including: cardiovascular disease, diabetes, cancer, hypertension, obesity, depression and osteoporosis.

The Report from the United Nations Agency on Sport states that young people can benefit from physical activity as it contributes to developing healthy bones, efficient heart and lung function as well as improved motor skills and cognitive function. Physical activity can help to prevent hip fractures among women and can reduce the effects of osteoporosis. Remaining physically active can enhance functional capacity among older people, and can help to maintain quality of life and independence.

Physical activity and psychosocial health

A number of studies have shown that exercise may play a therapeutic role in addressing a number of psychological disorders. Studies also show that exercise has a positive influence on depression. Physical self-perception, including body image, has been linked to improved self-esteem.

3.1. A continuación, **respondé** si los enunciados siguientes son verdaderos (**V**) o falsos (**F**)

3.1.1 Según el primer párrafo del texto:

- a) Los beneficios de la práctica de deportes no han sido científicamente comprobados.
V / F
- b) Entre los beneficios de la actividad física se destaca la prevención de enfermedades crónicas.
V / F

3.1.2 El deporte y la actividad física en los jóvenes, favorece el desarrollo corporal y la función cardio-pulmonar. V / F

3.1.3 Si las personas mayores se mantienen físicamente activas, tienen más posibilidades de conservar su independencia. V / F

3.1.4 La actividad física es importante para las mujeres porque puede reducir los riesgos de sufrir fractura de cadera. V / F

3.1.5 Si las mujeres son físicamente activas no tienen osteoporosis. V / F

3.1.6 La actividad física es la beneficiosa tanto para la salud física como para la salud mental V / F

3.1.7 La actividad física evita la depresión e incrementa la autoestima V / F