**TAPESCRIPT**: EL DEPORTE Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

1. ¿Qué beneficios tiene practicar deportes? ¿Qué haces para mantenerte en forma?

Tamara: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ es muy importante practicar deporte para \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ y ser una persona sana, pero en la actualidad no practico ningún deporte. ¡No tengo excusa!

1. ¿Te atraen los deportes de aventura? ¿Por qué?

María José: En mi opinión, me encantan los deportes de aventura y sobretodo el bungee, pero soy muy temerosa, no me atrevería a hacerlo. Creo que es \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ si pudiese atreverme y saltar por un precipicio, pero creo que por ahora no lo haré.

1. ¿Qué busca la gente que practica deportes de aventura y riesgo?

Tamara: La gente que practica deportes de aventura busca… tener un poco más de emoción en su vida, y practicar algo que aumenta \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Considero que uno no debe ponerse en contra de este tipo de deportes porque son muy divertidos.

1. ¿Qué relación existe entre el ejercicio físico y la salud?

María José: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, creo que si uno es saludable haciendo ejercicio, también puede ser saludable mentalmente y estar, tener una mejor salud, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

1. ¿Qué opinas del creciente número de jóvenes obesos?

Tamara: Me preocupa que cada vez haya más \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Mucha gente piensa que esto es debido al consumo de \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, pero pienso que hay otros factores, como por ejemplo, la falta de ejercicio y \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

**ACTIVIDADES**

1. ¿Cuáles son los beneficios de practicar deporte?
2. ¿Cuáles son las excusas más frecuentes para no practicar deporte?
3. ¿Es el deporte un elemento imprescindible en una vida sana?
4. ¿Has practicado algún deporte de aventura?
5. ¿Qué otras formas hay de liberar adrenalina?
6. ¿Estás de acuerdo con la afirmación “mente sana in corpore sano”?
7. ¿Cuáles son las causas de la obesidad?
8. ¿Qué se puede hacer para combatirla?