



## 3a El deporte y la actividad física

### Traducciones

Traduce las siguientes frases al español. ¡Ten mucho cuidado con la gramática! Si necesitas ayuda con el vocabulario al final de la actividad hay una serie de palabras y frases que te pueden servir.

1. A lot is said about the physical benefits of doing sport but it is also very good for mental health and for fighting stress.

---

---

2. People who say that they don't have time to do physical exercise are just looking for an easy excuse not to do it. Things like walking instead of using the car or using stairs instead of the lift are just as beneficial as going to the gym.

---

---

3. In my opinion many high risk sports are a waste of time. They don't help you get fit, just put your life at risk.

---

---

4. Parents should encourage their children to do physical activity, instead of spending all day stuck in front of the computer or the T.V.

---

---

5. I would go to the gym but they are ridiculously expensive and if you do not go every day it isn't worth it.

---

---

6. Many men go to the gym not for health reasons, but rather to get muscly.

---

---



7. Professional athletes have to train every day and make many sacrifices.

---

---

8. Physical education should not be compulsory in schools because children who are not very sporty see it as a punishment.

---

---

9. I used to do more sport but no I just don't have the time or the energy.

---

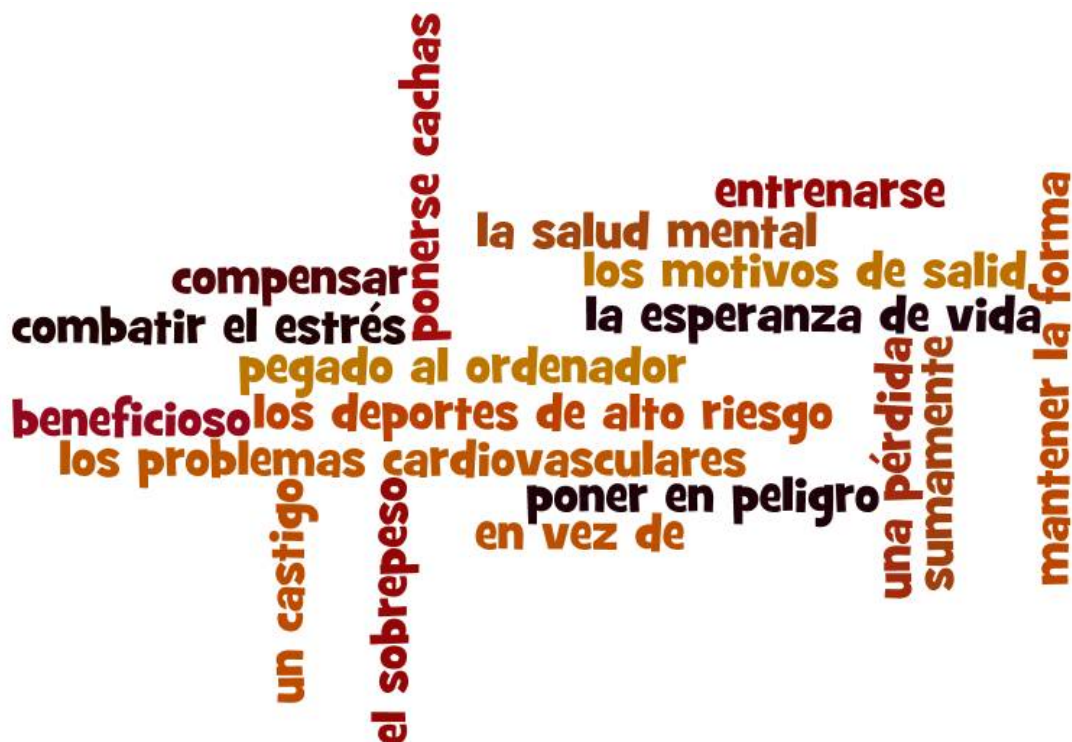
---

10. A sedentary lifestyle leads to heart problems and excess weight and lowers your life expectancy.

---

---

Pistas:





## Solucionario

- 1) Se habla mucho de los beneficios físicos de hacer el deporte pero también es muy bueno para la salud mental, y también para combatir el estrés.
- 2) La gente que dice que no tiene tiempo para hacer ejercicio físico sólo busca una excusa fácil para no hacerlo. Cosas como ir andando en lugar de en coche o usar las escaleras en vez de coger el ascensor son igual de beneficiosos que ir al gimnasio.
- 3) En mi opinión muchos deportes de alto riesgo son una pérdida de tiempo. No te ayudan a mantener la forma – solo ponen en riesgo tu vida.
- 4) Los padres deberían animar a sus hijos a hacer actividad física, en lugar de pasar todo el día pegado al ordenador o a la televisión.
- 5) Iría al gimnasio pero son sumamente caros y si no vas todos los días entonces no compensa.
- 6) Muchos hombres van al gimnasio no por motivos de salud, sino para ponerse cachas.
- 7) Los atletas profesionales tienen que entrenarse todos los días y hacer muchos sacrificios.
- 8) La educación física no debería ser obligatoria en los colegios porque los niños poco deportivos la ven como un castigo.
- 9) Antes hacía más deporte pero no tengo ni el tiempo ni la energía.
- 10) Una vida sedentaria lleva a problemas cardiovasculares y el sobrepeso que bajan bastante la esperanza de vida.