

CONVERSACIÓN

Deportes extremos

NIVEL

Intermedio (B1)

NÚMERO

ES_B1_3024S

IDIOMA

Español

Objetivos

- Puedo mantener una conversación sobre sobre deportes extremos.
- Puedo pronunciar correctamente dos vibrantes situadas al final de una palabra y al principio de la siguiente respectivamente.



¡Comenzamos!

Lee la definición y **responde** a las preguntas.



Un deporte extremo es el deporte que contiene un alto grado de riesgo para la persona que lo practica. Se debe tener en cuenta que este tipo de deporte exige una demanda mental y física muy importante.



¿Qué es un deporte extremo?
Explica con tus palabras.

¿Puedes dar ejemplos de deportes extremos?

¿Por qué crees que la gente practica deportes extremos si conlleva un alto riesgo?

,”

sensación de peligro

adrenalina



La **sensación de** constante **peligro** que tienen quienes practican deportes extremos genera placer y **adrenalina**.

Esto justifica que tantas personas elijan este tipo de deporte pese al riesgo que conlleva.



Deportes extremos: sus características

Lee las diez características y **comenta** el significado de las palabras en color.

Características de los deportes extremos

Veamos qué es lo que hace único a este tipo de deporte.
Los deportes extremos se caracterizan por:

- 1 Son un sinónimo de **aventura**.
- 2 Ayudan a liberar **estrés**.
- 3 Producen sensación de **riesgo** y **adrenalina**.
- 4 Requieren mucho **compromiso**.
- 5 Exigen utilizar ciertos elementos de **seguridad**.
- 6 Son un camino de **superación**.
- 7 Requieren constante **práctica**.
- 8 Requieren un buen **estado físico**.
- 9 Producen nuevos **retos**.
- 10 Suelen practicarse al aire libre, en contacto con la **naturaleza**.



Piensa en una actividad o deporte que hagas



¿Tiene las mismas características que las de los deportes extremos que vimos?

¿Qué características comparten?

¿Por qué practicas esa actividad?



Toma una foto de esta actividad **antes** de entrar en la *breakout room*.



Pronunciación

Veamos cómo se pronuncian algunas palabras que contienen **r**.

La **r** al final de palabra, como en **señor**, es una vibrante simple, es decir, la lengua golpea una única vez el punto de articulación. En cambio, la **r** al principio de palabra, como en **respetable**, es una vibrante múltiple, es decir, la lengua golpea dos o tres veces el punto de articulación.



En español, cuando coinciden dos consonantes vibrantes, una al final de una palabra y otra al principio de la siguiente, se observa una reducción a una única consonante vibrante múltiple: *señor* *respetable*.

¡Intenta pronunciarlo!



¿Cómo se pronuncia?

Practica la pronunciación de esta combinación de palabras.



crear rutinas

superar retos

armar rituales

disminuir riesgos



¡Volvamos al tema!

Relaciona las imágenes con los deportes extremos.

1



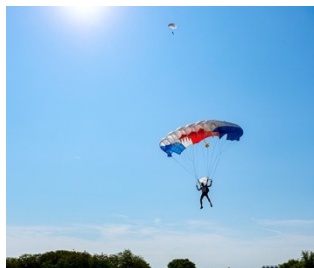
2



3



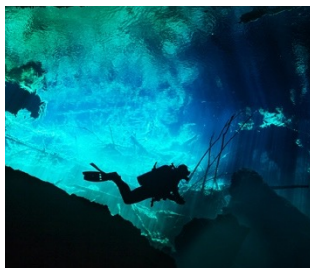
4



5



6



a esquí

b ciclismo de montaña

c escalada

d buceo

e paracaidismo

f balsismo o *rafting*



Test de conocimiento

Elige la opción correcta. ¿De qué deporte extremo se trata en cada caso?

¿Qué sabes de...?

Deportes extremos



1. El o la deportista debe saltar al vacío atado con una soga elástica.

- A. parapente B. paracaidismo C. puenting o *bungee jumping*

2. Consiste en saltar desde un avión con un paracaídas.

- A. paracaidismo B. excursionismo C. ciclismo de montaña

3. Consiste en explorar las profundidades del mar.

- A. natación B. surf C. buceo

4. El o la ciclista se desplaza en circuitos naturales con caminos angostos, irregulares y en altura.

- A. senderismo B. ciclismo de montaña C. motociclismo



¡Nunca lo haría!

¿Alguna vez has probado una de estas actividades? **Clasifícalas.**

1

puenting

2

buceo

3

ciclismo de
montaña

4

paracaidismo

5

escalada

6

surf

7

parapente

8

parkour

9

esquí

10

balsismo o
rafting

Sí

No

No, pero lo planeo

No, nunca lo haría



¿Si tus amigos se tiran de un puente tú también te tiras?



Esta frase es muy popular y es utilizada por los padres y las madres a la hora de regañar a sus hijos/as con la intención de advertirles que **no se dejen llevar por la opinión de los demás.**

Una actividad cada vez más popular

Lee sobre esta actividad y **responde**: ¿Te parece interesante? ¿Por qué crees que es popular?



¿Sabes qué es el *parkour*?

Consiste en desplazarse de un lugar a otro de manera rápida y fluida, superando las dificultades y los obstáculos del recorrido. Los saltos, con diferentes estilos, longitudes y alturas, son grandes protagonistas.



Beneficios y riesgos del *parkour*

Clasifica las oraciones. ¿Puedes pensar en otros riesgos y/o beneficios?

- 1 Alta probabilidad de golpes, caídas y lesiones.
- 2 Mejora el equilibrio y la percepción espacial.
- 3 Desarrolla las capacidades motoras.
- 4 Deporte de alto impacto para las articulaciones y los ligamentos.
- 5 Favorece la capacidad resolutive y la toma de decisiones con rapidez.
- 6 No necesitas mucho equipamiento y puedes practicarlo en cualquier espacio público.

Beneficios

Riesgos

¿Y en tu país o entorno?

¿Qué deporte o actividad es cada vez más popular en tu país o en tu grupo de amigos/as?
¿Cuáles son sus riesgos y beneficios?



¿De qué se trata?

1. **Elige** una de estas imágenes. 2. **Explica** al resto de la clase que deporte es y cómo se practica.





Fin de la lección

Expresión

vivir al extremo

Significado: Amar la adrenalina y correr riesgos.

Ejemplo: *A Juan le gusta vivir al extremo. Es muy aventurero.*



Práctica adicional



¿Cuáles recuerdas?

Escribe todos los deportes extremos mencionados en esta lección y otros que conozcas.





Responde a las preguntas



¿Crees que los deportes extremos son para ti?



¿Practicas alguno?

¿Qué características tienen las personas que practican este tipo de deporte?



Practica



Practica la pronunciación de la **r** en estas frases.

color rojo

nadador
rápido

calor radiante

jugador
responsable



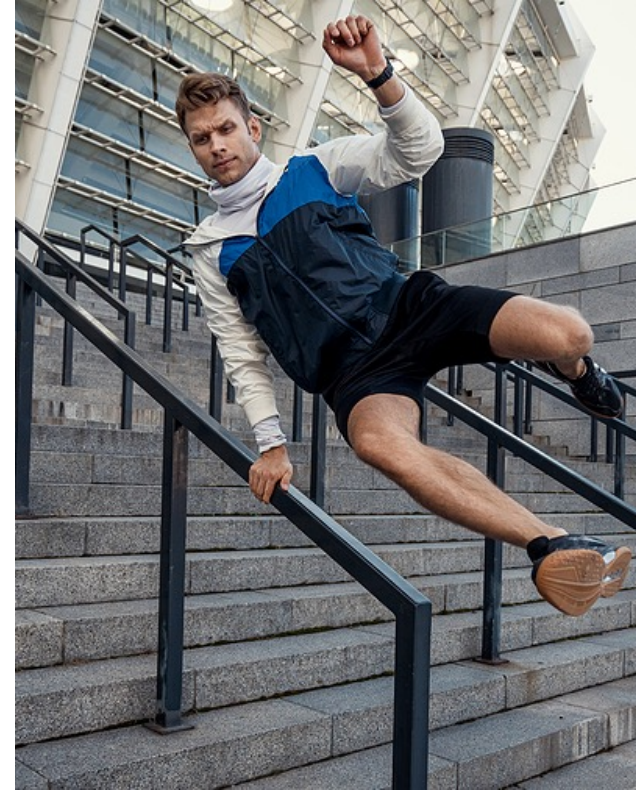


¿Qué deporte es?



¿Recuerdas cuál es este deporte?

¿Cómo se llama?
¿Cómo se practica?





Soluciones

P. 9: 1-c 2-f 3-a 4-e 5-b 6-d.

P. 10: 1-C 2-A 3-C 4-B.

P. 14: Beneficios: 2, 3, 5 y 6. Riesgos: 1 y 4.

P. 16: snowboard, surf, puéting o salto bungee y buceo.



Resumen

Deportes extremos:

- por tierra: *ciclismo de montaña; escalada; parkour...*
- por aire: *paracaidismo; parapente; puenting...*
- por la nieve: *esquí...*
- por el agua: *buceo; surf; rafting...*

Motivos para practicar deportes extremos:

- la sensación de peligro
- el subidón de adrenalina
- liberar estrés del día a día
- plantearse nuevos retos

Pronunciación de la *r*:

- vibrante simple: *señor; caro*
- vibrante múltiple: *respetable; ahorro*
- simple + múltiple → múltiple: *señor respetable; calor repentino*



Vocabulario

el deporte extremo

la sensación de peligro

la adrenalina

la aventura

el estrés

el riesgo

el compromiso

la seguridad

la superación

la práctica

el estado físico

el reto

la naturaleza



Notas