

Texto comum às questões 01 e 02.

Medir para decidir: el uso inteligente de datos en el entrenamiento físico

El texto analiza el uso de datos en el entrenamiento físico, destacando que, tanto en el deporte profesional como en la práctica cotidiana, la recolección de información se ha vuelto cada vez más accesible. Sin embargo, el punto central no es la cantidad de datos obtenidos, sino su utilidad para orientar decisiones sobre cuándo intensificar, mantener o reducir el esfuerzo, así como reconocer momentos en los que el cuerpo necesita descanso o ajustes en la rutina.

En este contexto, se destacan indicadores simples y eficaces, especialmente de carácter subjetivo, como la percepción del esfuerzo (RPE), que mide la intensidad del ejercicio en una escala del 0 al 10 y se relaciona con variables fisiológicas; la recuperación percibida (TQR), que indica el nivel de recuperación antes de una nueva sesión; y la calidad del sueño, que permite contextualizar el estado general del individuo. La combinación de estos indicadores facilita la identificación de patrones, como la relación entre alto esfuerzo, mala recuperación y sueño deficiente.

El texto también subraya que la simplicidad en el registro de datos es fundamental, pudiendo aplicarse en diversas actividades físicas mediante el control del esfuerzo percibido, la duración del ejercicio y la sensación de recuperación. A partir de estos elementos, es posible calcular la carga interna de entrenamiento, lo que permite cuantificar el impacto del ejercicio en el organismo.

Además, se advierte que la frecuencia cardíaca, aunque útil, no debe interpretarse de manera aislada, ya que puede variar debido a factores como el estrés, la hidratación o la fatiga acumulada. Por ello, la integración entre datos objetivos y subjetivos proporciona una comprensión más completa del estado físico.

En el entrenamiento de fuerza, se introduce el concepto de repeticiones en reserva, que evita la necesidad de entrenar siempre al límite, demostrando que es posible progresar sin generar fatiga excesiva. Asimismo, se diferencia entre carga aguda (corto plazo) y carga crónica (largo plazo), cuya comparación permite evaluar el riesgo de sobrecarga o estancamiento.

El texto ejemplifica situaciones en las que un aumento brusco de la carga o la repetición constante de rutinas sin variación pueden provocar fatiga, bajo rendimiento o estancamiento, señalando la importancia de ajustar la intensidad, el volumen o la organización del entrenamiento.

Finalmente, se enfatiza que factores externos como el estrés cotidiano también influyen en el rendimiento y no siempre son registrados por dispositivos tecnológicos. Por ello, las percepciones subjetivas adquieren un papel fundamental. En conclusión, el texto sostiene que mejorar no implica soportar más fatiga, sino aprender a gestionarla de manera inteligente, priorizando la salud, el bienestar y la eficiencia del entrenamiento.

<https://elpais.com/salud-y-bienestar/enfomate/2026-05-09/medirpara-decidir-claves-sencillas-para-mejorar-el-entrenamiento.html>

01. El texto presenta una idea central sobre el uso de datos en el entrenamiento. Identifica esa idea y explica **cómo** el autor justifica que no es la cantidad de datos lo más importante, apoyándote en información del texto.

02. El texto menciona diferentes indicadores para controlar el entrenamiento. Explica qué indicadores se consideran más útiles y por qué permiten comprender mejor el estado del cuerpo.

03.



Lee la tira y analiza el mensaje transmitido por la personagem. Marca (V) o (F) según la interpretación del texto.

- a) () La personaje está jugando sin pensar en nada serio.
- b) () La tira presenta una reflexión sobre la situación del país.
- c) () La personaje cree que el país necesita avanzar.
- d) () El texto muestra que todo está bien en el país.

04. Relaciona cada palabra de la columna A con su sinónimo correspondiente de la columna B, según el contexto del texto. Escribe la letra correcta dentro del paréntesis.

Columna A	Columna B
() Caprichosa	A) celebridad
() Voluble	B) frívola
() Superficial	C) extraño
() Pasajera	D) versátil
() Mudable	E) clase
() Estilo	F) fugaz
() Exótico	G) anticuado
() Veleidoso	H) inconstante
() Inmadurez	I) cambiable
() Notoriedad	J) precocidad
() Retrógrado	K) veleidosa
() Novedoso	L) original

Texto comum às questões 05 e 06.

Dolor bueno y dolor malo: cómo interpretar las señales del cuerpo en el entrenamiento

Durante el ejercicio físico es común sentir molestias como el ardor en los músculos, la fatiga o la respiración acelerada. Estas sensaciones no siempre son negativas, ya que forman parte del proceso de adaptación del cuerpo al esfuerzo. Cuando el entrenamiento se realiza a una intensidad adecuada, el organismo responde fortaleciendo los músculos y mejorando el sistema cardiovascular. Por eso, ciertas incomodidades pueden interpretarse como señales de progreso.

Sin embargo, no todo dolor es igual. Existe un tipo de dolor que va más allá de la incomodidad normal: es persistente, localizado o más intenso, y puede indicar una lesión o sobrecarga. A diferencia del cansancio pasajero, este dolor no desaparece fácilmente y puede afectar la salud si no se le presta atención.

En muchos contextos, especialmente en el gimnasio, se ha difundido la idea de que el dolor es sinónimo de éxito. Esta forma de pensar lleva a muchas personas a ignorar las señales de advertencia del cuerpo, creyendo que cuanto más sufrimiento, mejores resultados. Sin embargo, esta visión puede ser peligrosa, ya que no distingue entre el esfuerzo necesario y el daño real.

Además, factores como el estrés, la falta de descanso o una mala técnica pueden influir en la aparición del dolor. Por eso, es fundamental aprender a diferenciar entre la incomodidad propia del entrenamiento y el dolor que indica un problema.

Escuchar al cuerpo, respetar los límites y equilibrar el esfuerzo con la recuperación son claves para entrenar de forma saludable. No se trata de evitar cualquier molestia, sino de saber reconocer cuándo el cuerpo está mejorando y cuándo está pidiendo ayuda.

05. A partir del texto, explica cómo se diferencian la incomodidad y el dolor durante el entrenamiento y por qué es importante reconocer esa diferencia.

06. Lee el texto y analiza cómo se interpretan las sensaciones físicas durante el entrenamiento. Marca (V) o (F).

- a) () Toda sensación de dolor indica que el entrenamiento es correcto.
- b) () Algunas molestias forman parte del proceso de mejora física.
- c) () El dolor intenso y localizado puede ser una señal de problema.
- d) () El texto afirma que siempre es bueno entrenar hasta el límite.
- e) () Escuchar el cuerpo ayuda a evitar lesiones.

07. Traduce al portugués las siguientes palabras relacionadas con ropa, accesorios y calzado.

- Cinturón: _____
- Sombrero: _____
- Bufanda: _____
- Falda: _____
- Pantalones: _____
- Camiseta: _____
- Abrigo: _____
- Chaqueta: _____
- Vestido: _____
- Shorts: _____
- Bermudas: _____
- Blusa: _____
- Calcetines: _____
- Medias: _____
- Guantes: _____
- Bolso: _____
- Cartera: _____
- Mochila: _____
- Anillo: _____
- Pulsera: _____
- Collar: _____
- Gafas: _____
- Zapatos: _____
- Zapatillas: _____
- Botas: _____
- Sandalias: _____
- Chanclas: _____

08. Traduce al portugués las siguientes expresiones.

- Hará cosa de una hora: _____
- A menudo: _____
- Prendió fuego: _____
- Ni eso: _____
- La cosa empeoró: _____
- Solo cuentan con: _____
- Certidumbre: _____
- Desperdigados: _____
- Alentada: _____

09. Completa las oraciones con las expresiones del recuadro.

(solo cuentan con / a menudo / hará cosa de una hora / prendió fuego / la cosa empeoró)

- a) El incendio comenzó cuando alguien _____ al edificio.
- b) Llegó _____ y todavía está esperando.
- c) Los estudiantes se reúnen _____ para estudiar juntos.
- d) La situación era mala y después _____.
- e) No tienen apoyo, _____ la ayuda de la familia.

10.



Analiza el efecto humorístico de la tira. Explica cómo se construye el humor a partir del diálogo y la interpretación de la niña, teniendo en cuenta la relación entre imagen y texto.

11. Completa las oraciones con el verbo correcto en presente de subjuntivo o futuro.

- a) Cuando yo _____ (tener) tiempo, _____ (viajar) a España.
- b) Cuando tú _____ (terminar) la tarea, _____ (poder) salir.
- c) Nosotros _____ (empezar) la reunión cuando todos _____ (llegar).
- d) Cuando ella _____ (hacer) el trabajo, _____ (tener) mejores resultados.
- e) Ellos _____ (salir) cuando _____ (dejar) de llover.

12. Completa las oraciones con el verbo correcto en presente de subjuntivo o futuro.

- a) Cuando nosotros _____ (ser) profesionales, _____ (tener) más responsabilidades.
- b) Tú _____ (decir) la verdad cuando _____ (hablar) con el profesor.
- c) Cuando ellos _____ (venir), _____ (hacer) la cena.
- d) Yo _____ (ir) al médico cuando _____ (sentirse) mejor.
- e) Nosotros _____ (poner) orden cuando todo _____ (estar) listo.

13. Completa las oraciones con el verbo en futuro. Recuerda: el futuro se forma añadiendo **-é, -ás, -á, -emos, -éis, -án** al infinitivo. Algunos verbos son irregulares (tener → tendré, poder → podré).

- a) Yo _____ (estudiar) para el examen.
- b) Nosotros _____ (tener) más oportunidades.
- c) Ellos _____ (trabajar) en una empresa.
- d) Tú _____ (poder) viajar el próximo año.
- e) María _____ (vivir) en otra ciudad.

14. Completa las oraciones con el verbo en presente de subjuntivo. Recuerda: se forma a partir de la 1ª persona del presente (yo), quitando la terminación y añadiendo **-e / -a**. Ej.: tener → tenga, poder → pueda.

- a) Es importante que tú _____ (estudiar).
- b) Espero que nosotros _____ (tener) éxito.
- c) Quiero que ellos _____ (trabajar) juntos.
- d) Es necesario que tú _____ (poder) hacerlo.
- e) Es posible que ella _____ (vivir) aquí.

15.



Observa la reacción de la madre y explica cuál es el motivo de su preocupación. Luego, indica por qué ese problema puede considerarse superficial según el contexto de la tira.

En español, “muy” y “mucho” se usan para intensificar, pero no se usan de la misma manera.

◆ **MUY**

Se usa antes de:

- adjetivos → *muy alto*
- adverbios → *muy bien*
- participios usados como adjetivos → *muy cansado*

☞ No se usa con: *más, menos, mejor, peor*

◆ **MUCHO**

Se usa:

- con sustantivos → *mucho trabajo*
- con verbos → *trabaja mucho*
- como pronombre → *me gusta mucho*

☞ También se usa antes de:

- mejor, peor, mayor, menor
- más, menos, antes, después

Ejemplo:

mucho mejor, mucho más, mucho antes

16. Completa las oraciones con muy o mucho, según el uso correcto.

- Este ejercicio es _____ difícil.
- Estudio _____ todos los días.
- Ella está _____ cansada.
- Este libro es _____ mejor que el otro.
- Tengo _____ trabajo hoy.

17. Lee las afirmaciones sobre el uso de muy y mucho. Recuerda que *muy* se usa antes de adjetivos y adverbios, mientras que *mucho* se usa con sustantivos, verbos y antes de palabras como *más, menos, mejor, peor*. Marca (V) o (F).

- () “Muy” se usa antes de adjetivos y adverbios.
- () “Mucho” se usa antes de sustantivos y verbos.
- () “Muy” puede usarse antes de “mejor” y “peor”.
- () “Mucho” puede usarse antes de “más” y “menos”.
- () “Muy” se usa para intensificar verbos.