

## COMPRESIÓN LECTORA

Querida alumna, ahora que ya cursas SEGUNDO DE SECUNDARIA, probablemente estás rodeada de una enorme variedad de textos que necesitas leer y comprender en profundidad para responder tus evaluaciones, realizar buenas redacciones y especialmente puedas APRENDER BIEN.

Las lecturas que te presento a continuación permitirán que reconozcas no solo los procesos sino tus habilidades en la lectura. ¡MANOS A LA OBRA!



Recuerda que la lectura es un proceso interactivo entre el lector y el texto.

Se realizan tres etapas: Antes, durante y después de la lectura.

**LEE CON MUCHA ATENCIÓN Y RESPONDE LA PREGUNTAS SOBRE EL SIGUIENTE TEXTO.**

### TEXTO N° 1

#### SIÉNTASE BIEN EN SUS ZAPATILLAS DEPORTIVAS

*Durante 14 años el Centro Médico Deportivo de Lyon (Francia) ha estado estudiando las lesiones en deportistas jóvenes y profesionales. El estudio ha establecido que el mejor método es la prevención... y los buenos zapatos.*

#### **Golpes, caídas, vestimentas y rupturas...**

El 18% de los jugadores entre los 8 y los 12 años ya tienen lesiones en los talones. El cartílago del tobillo de un jugador de fútbol, no responde bien a impactos y el 25% de los profesionales han descubierto por ellos mismos, que es un punto especialmente débil. El cartílago de la delicada articulación de la rodilla, puede ser irremediablemente dañado y si no se toman los cuidados indicados desde niño (de los 10-12 años de edad), puede generar osteoartritis prematura. Las caderas tampoco están exentas de algún daño, particularmente cuando los jugadores están cansados, corren el riesgo de fracturas como resultado de caídas o colisiones.

De acuerdo con el estudio, los jugadores de fútbol que han jugado por más de diez años, tienen sobre crecimientos óseos ya sea en la tibia o en el talón. Esto es lo que se conoce como "el pie de futbolero", una deformidad causada por zapatillas con suelas y partes del tobillo demasiado flexibles.

#### **Proteger, dar soporte, estabilizar, amortiguar**

Si una zapatilla es demasiado rígida, restringe el movimiento. Si es demasiado flexible, incrementa el riesgo de lesiones y torceduras. Una buena zapatilla deportiva debe considerar cuatro criterios:

Primero, debe proporcionar protección externa: resistencia a los golpes de la pelota o de otro jugador, debe lidiar con irregularidades del suelo y mantener al pie caliente y seco aún si hace una temperatura helada y llueve.

Debe dar soporte al pie, y en particular a la articulación del tobillo, para evitar torceduras, inflamaciones y otros problemas, que pueden afectar la rodilla.

Además, debe proveer al jugador de una buena estabilidad, de esta manera no se resbala en la tierra mojada o patinar en una superficie demasiado seca.

Finalmente debe amortiguar los impactos, especialmente aquellos sufridos por los jugadores de voleibol y básquetbol quienes están constantemente saltando.

**Pies secos**

Para prevenir molestias pequeñas pero dolorosas tales como ampollas o rajaduras o pie de atleta (infecciones de hongos), la zapatilla debe permitir la evaporación de la transpiración y debe evitar que la humedad exterior lo penetre. El material ideal para ello es la piel, que puede ser resistente al agua para prevenir que el zapato se humedezca la primera vez que llueve.

Recuerda que en nuestro proceso lector debes extraer, inferir y extrapolar ideas.

Ahora, después de tu lectura, realiza las actividades de comprensión propuestas.



**1. ¿Qué es lo que pretende mostrar el autor en este texto?**

- a) Que la calidad de las zapatillas deportivas para muchos deportes ha mejorado notablemente.
- b) Que es mejor no jugar fútbol si tienes menos de doce años de edad.
- c) Que las personas jóvenes tienen cada vez más lesiones dada su mala condición física.
- d) Que es muy importante para los jóvenes deportistas usar buenas zapatillas deportivas.

**2.- De acuerdo con el artículo, ¿por qué las zapatillas deportivas no deben ser demasiado rígidas?**

.....

.....

**3.- Una parte del artículo dice: “Una buena zapatilla deportiva debe considerar cuatro criterios.”**

**¿Cuáles son estos criterios?**

.....

.....

.....

**4.-Mira la siguiente oración ubicada casi al final del artículo. A continuación, se presenta en dos partes:**

**(Primera parte)**

"Para prevenir molestias pequeñas pero dolorosas tales como ampollas o rajaduras de la piel o pie de atleta (infecciones de hongos)..."

**(Segunda parte)**

"...la zapatilla debe permitir la evaporación de la transpiración y debe evitar que la humedad exterior lo penetre."

¿Cuál es la relación entre la primera y segunda parte de la oración? La segunda parte:

- a) Contradice a la primera parte.
- b) Repite la primera parte.
- c) Ilustra el problema descrito en la primera parte.
- d) Da la solución al problema descrito en la primera parte.

**5.- ¿Qué opinión te merece la lectura? Fundamenta tu respuesta.**

.....

.....

.....

.....