



Cambridge IGCSE™

FIRST LANGUAGE SPANISH

0502/21

Paper 2 Directed Writing and Composition

October/November 2025

INSERT

2 hours

INFORMATION

- This insert contains the reading texts.
- You may annotate this insert and use the blank spaces for planning. **Do not write your answers** on the insert.

INFORMACIÓN

- Este cuadernillo de lectura contiene los textos de lectura.
- Si lo desea, puede hacer anotaciones en este cuadernillo de lectura y usar los espacios en blanco para planificar sus respuestas. **No escriba sus respuestas** en el cuadernillo de lectura.

This document has 4 pages. Any blank pages are indicated.

Lea los **dos** textos detenidamente, y luego responda a la **Pregunta 1** en el cuadernillo de preguntas.

Texto A

Este artículo habla sobre las ventajas de hacer ejercicio físico.

Los beneficios del ejercicio físico

Hacer ejercicio con regularidad es parte importante de un estilo de vida saludable. Las personas que llevan una vida activa tienen menos probabilidad de enfermarse y mayor probabilidad de vivir una vida más duradera. Hacer ejercicio te permite tener un mejor estado físico y además mejora tu salud mental y la sensación general de bienestar.

Es importante que la actividad física forme parte de la vida de los jóvenes, adultos y personas mayores. El ejercicio no tiene que ser enérgico. Puedes encontrar formas para mantenerte activo que se adapten a tu rutina diaria, como por ejemplo caminar. Si nunca hiciste ejercicio o hace tiempo que no lo haces, es fácil comenzar. Sin embargo, asegúrate de tomar medidas para evitar lesiones y recuerda que la nutrición y la hidratación también juegan un papel importante. Ingerir los nutrientes correctos proporciona el combustible que necesitas para hacer ejercicio y beber líquidos ayuda a evitar la deshidratación. Mantenerse físicamente activo puede ayudar a prevenir enfermedades graves. 5 10

Es probable que te sientas más feliz, más satisfecho con la vida y que mejore tu sensación de bienestar si eres físicamente activo. Si incorporas el ejercicio regular a tu rutina seguramente dormirás mejor, reducirás tus niveles de estrés y mejorará la imagen de ti mismo. Además, el ejercicio puede beneficiar la función cerebral en niños y en adultos mayores. 15

La actividad física es esencial para mantener un peso corporal saludable e incluso es beneficiosa durante el embarazo. Es más probable que tengas sobrepeso si eres una persona inactiva. Con tan solo realizar alguna actividad física puedes perder peso. De todas formas, la combinación del ejercicio con una dieta saludable facilitará el mantenimiento de un cuerpo sano. 20

La actividad física en la niñez tiene muchos beneficios en el crecimiento y desarrollo saludable. También les brinda la oportunidad de interactuar con otras personas y hacer amigos. Las actividades que hacen que los huesos de los niños soporten peso, como saltar y brincar, pueden ayudar a protegerlos contra la osteoporosis más adelante y a desarrollar huesos fuertes y sanos. La actividad física puede aumentar la autoestima y es posible que reduzca el estrés, la ansiedad y la depresión en los adolescentes. 25

Texto B

Este artículo nos habla de las limitaciones de hacer ejercicio físico.

Los peligros del ejercicio físico en exceso

El deporte te aporta una vida sana y equilibrada, aunque debes practicarlo en su justa medida. Tanto es así que el exceso de ejercicio físico puede ser contraproducente y dejar de proporcionar los beneficios esperados para transformar ese esfuerzo en daños para el cuerpo.

Hacer deporte a diario tiene muchos beneficios. Aunque practicarlo en exceso puede tener tantas consecuencias negativas como no hacerlo. Una actividad aeróbica que no se acompañe con una dieta calórica apropiada podría provocar un desequilibrio de nutrientes y, por lo tanto, la aparición de enfermedades.

5

Si quieres ponerte en forma, deberías llevar a cabo un plan de entrenamiento progresivo que vaya de menos a más intensidad. Además, tendrás que cuidar mucho la alimentación, y, por supuesto, descansar lo suficiente para que el organismo pueda recuperarse del gran esfuerzo al que se somete durante el entrenamiento.

10

Según la Organización Mundial de la Salud, las personas de entre 18 y 65 años deben practicar 150 minutos de ejercicio físico a la semana. Esto equivale a unos 20 minutos diarios para mantener un bienestar sano y equilibrado. Si haces ejercicio en exceso sin seguir las recomendaciones, podrías estar expuesto al riesgo de tener lesiones o agotamiento.

15

Alberto Condado, fisioterapeuta de actividades deportivas, nos habla de las principales causas por las que se producen lesiones o roturas en los músculos y los tendones al practicar deporte. También nos comparte sus mejores trucos para evitarlo. En su opinión, los tres conceptos básicos que tenemos que tener en cuenta son el calentamiento, la hidratación con sales minerales y los estiramientos. Solamente con estas rutinas probablemente podrás evitar el 95% de cualquier lesión tendinosa o muscular.

20

El descanso es otro de los pilares fundamentales del deporte. A la hora de hacer ejercicio, la mente también se somete a un gran esfuerzo y esa fatiga puede impedir que la persona descanse bien. Hay muchos casos de atletas con problemas severos de insomnio. Para evitar el agotamiento físico, es recomendable mantener una buena rutina de sueño. Dormir las horas recomendadas te ayudará a recuperar el estado de tu cuerpo después del esfuerzo físico.

25

BLANK PAGE

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge Assessment International Education Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at www.cambridgeinternational.org after the live examination series.

Cambridge Assessment International Education is part of Cambridge Assessment. Cambridge Assessment is the brand name of the University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which is a department of the University of Cambridge.