



ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA NACIDOS PARA CORRER - CHRISTOPHER MCDOUGALL

Nombre: _____

Curso: _____ Grupo: _____

Fecha: _____

Comprensión literal

1. ¿Quién es “Caballo Blanco” y qué lo hace tan misterioso?
2. ¿Quiénes son los tarahumaras y qué habilidades destacan en ellos?
3. ¿Qué problema físico lleva al autor a investigar el mundo del running?
4. ¿Qué descubren los investigadores sobre la manera en que corren los tarahumaras?
5. ¿Dónde transcurre la mayor parte de la historia?

Comprensión inferencial

6. ¿Qué relación existe entre correr y la felicidad en los tarahumaras?
7. ¿Por qué el autor considera que la sociedad moderna ha perdido la forma natural de correr?
8. ¿Qué valores humanos se reflejan en la forma de vida de los tarahumaras?
9. ¿Qué papel juega la naturaleza en la historia y cómo influye en el rendimiento físico?

Vocabulario

10. Explica con tus palabras los siguientes términos y su relación con la historia: tarahumaras, ultramaratón, resistencia, biología del movimiento, tribu, fisiología, naturaleza, equilibrio, evolución, esfuerzo.

Actividades prácticas

11. Realiza una línea del tiempo que muestre los principales descubrimientos del autor durante su viaje.



ACTIVIDADES DE COMPRENSIÓN LECTORA NACIDOS PARA CORRER - CHRISTOPHER MCDOUGALL

12. Investiga sobre la tribu rarámuri (tarahumara) y compara su estilo de vida con el de los atletas actuales.
13. Crea una infografía con consejos para correr de forma saludable y natural, inspirada en el libro.
14. Diseña una sesión de entrenamiento basada en la filosofía tarahumara, donde se prioricen la resistencia y la conexión con la naturaleza.

Debate y reflexión

15. ¿Correr es solo un deporte o también una forma de vida?
16. ¿Qué enseñanzas del pueblo tarahumara pueden aplicarse en nuestras clases de Educación Física?
17. ¿De qué forma influye la tecnología en el modo en que entrenamos hoy?
18. ¿Crees que la felicidad puede relacionarse con el movimiento físico y la conexión con el entorno natural?